جڑی بوٹیوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات

حمیدی

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

جڑی بوٹیوں کے کمالات
اور
جدید
سائنسی تحقیقات

مؤلف

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

خزینہ علم و ادب
الکریم مارکیٹ اردو بازار لاہور
فون: 7211468-7314169

حمیدی

نام کتاب : جڑی بوٹیوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات

مؤلف : حکیم محمد طارق محمود
عبقری مجذوبی چغتائی

ناشر : خزینہ علم و ادب

طابع : نذیر محمد

مطبع : افضل شریف پرنٹرز

ٹائپ سیٹنگ :

حمیدی

اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے انسانی طاقت اور بساط کے مطابق کتابت، طباعت، تصحیح اور جلد سازی میں پوری پوری احتیاط کی گئی ہے۔

بشری تقاضے سے اگر کوئی غلطی نظر آئے یا صفحات درست نہ ہوں تو از راہ کرم مطلع فرمادیں۔ ان شاءاللہ ازالہ کیا جائے گا۔ نشاندہی کے لئے ہم بے حد شکر گزار ہوں گے۔

(ادارہ)

ملنے کے پتے

مکتبہ رحمانیہ اقرا سنٹر، اردو بازار، لاہور 7355743
منیر برادرز، مین بازار جہلم، سعید بک بنک اسلام آباد
احمد بک کارپوریشن، اقبال روڈ، راولپنڈی
بکش بک ڈپو، اردو بازار، سیالکوٹ
چوہدری بک ڈپو، مین بازار، دینہ
اسلامک بک سنٹر، اردو بازار، کراچی
ضیاء القرآن پبلشرز، گنج بخش روڈ، لاہور
فرید پبلشرز، نزد مقدس مسجد، اردو بازار کراچی
کتاب گھر، علامہ اقبال روڈ راولپنڈی
نیو الیاس کتب محل کچہری بازار، جڑانوالہ
ادریس کتاب محل، مین بازار، منڈی سمبڑیال
عمر بک سنٹر جی ٹی روڈ سرائے عالمگیر 653057
چغتائی بکڈپو پودھڈیال آزاد کشمیر اتفاق بکڈپو پھلوال
کوالٹی ڈیپارٹمنٹل سٹور کالج روڈ بوریوالا 3355889
شاہین بک ہاؤس منڈی بہاؤالدین
بخار سنز قصہ خوانی بازار، پشاور، بلال بکڈپو، گجرات
الفضل کتاب گھر میرپور آزاد کشمیر
مسٹر بکس سپر مارکیٹ اسلام آباد 5-2278843
ذیشان بکس ستارہ مارکیٹ G-7 اسلام آباد 2204241
جہانگیر بک ڈپو لاہور 042-7220897
سعد پبلی کیشنز 1st فلور میاں مارکیٹ لاہور 7122943
مسلم بک لینڈ، بینک روڈ، مظفر آباد
یونائیٹڈ بک ہاؤس کچہری روڈ منڈی بہاؤالدین
نیو وہاڑی کتاب گھر جناح روڈ، وہاڑی 62310
رحمٰن بک ہاؤس، اردو بازار کراچی
الکریم نیوز ایجنسی گول چوک، اوکاڑہ
شائلہ بک ایجنسی، محلہ چوہدری پارک ٹوبہ ٹیک سنگھ
ڈار برادرز تحصیل بازار، جہلم، فضلی سنز اردو بازار کراچی
کھوکھر بک سٹال مسلم بازار، گجرات
مکتبہ رشیدیہ چکوال

اسلامی کتب خانہ فضل الٰہی مارکیٹ لاہور 7223506
ہلال کاپی ہاؤس، لیاقت روڈ میاں چنوں 662650
مکتبۃ العلم ۱۷، اردو بازار لاہور 7211788
میاں ندیم، مین بازار، جہلم 0544-621126
دار الادب تلمبہ روڈ میاں چنوں، الرحمت سٹیشنری ڈسکہ
اشرف بک ایجنسی، کمیٹی چوک، راولپنڈی
شمع بک ایجنسی، فیصل آباد، رضا لائبریری شاہ کوٹ
ہاشمی برادرز کتب و رسائل گوردت سنگھ روڈ، کوئٹہ
الیاس بکڈپو جلال پور جٹاں، کاروان بک سنٹر بہاولپور
الاخوان القادری، مسندی کارنر اندرون بوہڑ گیٹ ملتان
اسلامی کتب خانہ حافظ آباد، خان بک ڈپو حافظ آباد
نظامی کتب خانہ پاکپتن شریف، شکیل بک ڈپو سمندری
خالد کتاب محل اوکرگی، سیالکوٹ روڈ
لاثانی لائبریری ربوہ، زمان لائبریری ربوہ
سلیمی بکڈپو، احمد پور شرقیہ، جالندھر بک ڈپو ڈسکہ
بک ٹاؤن F-10 مرکز اسلام آباد 2299604
پاکستان بک ڈپو مین بازار جلال پور جٹاں
کارنر سٹیشنری مارٹ مین بازار کھاریاں 510274
کتاب نگر حسن آرکیڈ ملتان کینٹ 061-510444
صابر بک سٹال نسبت روڈ لاہور، 7230780
کارواں بک سنٹر، ملتان کینٹ
گل قریش پبلی کیشنز، لاہور 7320318
علم و عرفان پبلی کیشنز لاہور 7232336
علمی بک ہاؤس لاہور
مشتاق بک کارنر لاہور 7230350
عزیز سٹیشنری مارٹ مین بازار کھاریاں
کتاب سرائے، الحمد مارکیٹ اردو بازار، لاہور
سلطان بک پیلس گجرات، پنجاب بکڈپو سرکلر روڈ گجرات
حافظ بک ایجنسی اقبال روڈ، سیالکوٹ

فہرست

مضمون	صفحہ
حال دل	۱۱
جڑی بوٹیوں کے ذریعے علاج	۱۲
جدید ادویہ میں ضرر کا عنصر غالب ہونے کے اسباب	۱۴
قدرتی جڑی بوٹیاں اور جدید سائنسی تحقیق	۱۷
سائنسدانوں کی تحقیق کا نیا ہدف	۲۰
عقاقیر (بوٹیاں) کیوں فائدہ کرتی ہیں	۲۳
جڑی بوٹیوں کی شناخت کا مسئلہ	۲۵
بوٹیاں یہ ہیں	۲۶
ناکارہ نباتات سے توانائی کا حصول	۲۸
اناج	۳۲
کیا اناج فربہ کرتے ہیں!	۳۵
اناج کو صاف کرنے کی قیمت	۳۶
لیبل (چٹ) کو پڑھیے	۳۹
چنے کی غذائی اور دوائی قدریں	۴۰
تازہ اور سستی سبزیاں	۴۳
گوبھی غذائیت سے بھرپور سبزی	۴۵
جسمانی طاقت	۴۵
خونی قے	۴۶
خون کی صفائی	۴۶
آواز کی خرابی	۴۶
خونی بواسیر	۴۶
ایک اہم فائدہ	۴۷
آخری بات	۴۷
چرائتہ	۴۷

مضمون	صفحہ
مقام پیدائش	۴۸
رنگ	۴۸
مزاج	۴۸
مقدار خوراک	۴۹
مصلح	۴۹
بدل	۴۹
افعال و خواص	۴۹
بھنگ کا پودا امریکہ اس سے کپڑا اور ایندھن حاصل کر رہا ہے	۵۰
اسہال	۵۲
اسباب	۵۲
اصول علاج	۵۳
ٹماٹر اور اس کی غذائی اہمیت	۵۴
ٹماٹر صحت کے لئے اکسیر	۵۵
شورہ قائم النار ہو کر روغن ہو گیا	۵۷
پودینہ	۵۸
لیموں کا مرکب استعمال	۵۹
اکسیر ورم طحال	۶۰
حب آتشک	۶۰
حب لیموں	۶۰
حب بخار لیمونی	۶۱
لیموں اور کشتہ جات	۶۱
کشتہ فولاد	۶۲
کشتہ ہڑتال گودنتی	۶۲
کشتہ مرجان	۶۲
کشتہ سم الفار	۶۲

مضمون	صفحہ
کشتہ جست	۶۳
کشتہ ہڑتال ورقی	۶۳
سویابین	۶۴
جل نیم اور پاپولر	۶۷
جل نیم	۶۷
پاپولر	۶۹
بھلاواں (بلادر)	۷۰
مدبر کرنے کے طریقے	۷۲
ایک اہم بوٹی کی دریافت	۷۳
چائے	۷۷
مختلف نام	۸۰
مقام پیدائش	۸۰
ماہیت	۸۱
چائے کی اقسام	۸۱
چائے کا کیمیائی تجزیہ	۸۲
نیم کا درخت	۸۳
سورنجان	۸۵
وجع المفاصل	۸۸
غذا	۸۹
پرہیز	۸۹
عرق النساء (لنگڑی کا درد)	۸۹
علاج	۸۹
غذا	۸۹
پرہیز	۹۰
کمر اور کولہے کا درد	۹۰
نقرس	۹۰
علاج	۹۰
پھٹکری کی پھنکار	۹۱

مضمون	صفحہ
سردرد	۹۲
وہم و نسیان	۹۳
دکھتی آنکھیں	۹۳
امراض دنداں	۹۳
یرقان	۹۴
بواسیر	۹۴
خارش	۹۴
چنبل	۹۴
زخم	۹۵
منہ کے چھالے	۹۵
پسینہ	۹۵
کالی کھانسی	۹۶
شیر خوار بچوں کی کھانسی	۹۶
ناسور	۹۶
جوئیں	۹۶
آگ بجھانا	۹۶
پیاز کے انسانی زندگی پر اثرات	۹۶
لیموں	۱۰۰
شربت بنانے کا طریقہ	۱۰۱
جن اعضاء کے امراض میں لیموں کا فائدہ ہوتا ہے	۱۰۱
لیموں کے مرکبات	۱۰۱
لیموں کے چند نسخہ جات	۱۰۲
تحقیقات جدیدہ	۱۰۲
لیموں کا تیزاب	۱۰۲
مراجع و مصادر	۱۰۳
چند مفردات	۱۰۳
کلونجی	۱۰۳

حمیدی

مضمون صفحہ
بالون ۱۰۴
سناء ۱۰۴
سرکہ ۱۰۵
مہندی ۱۰۶
رواج اور استعمال ۱۰۷
مہندی کے خواص اور فوائد ۱۰۷
سر کے بالوں پر مہندی کے اثرات ۱۰۸
ملٹھی ۱۰۹
ملٹھی کا عام استعمال ۱۱۱
ملٹھی کے دوسرے فوائد ۱۱۲
دیگر فوائد ۱۱۲
قدرتی اجزاء ۱۱۲
علم جڑی بوٹی (عام) کنول ۱۱۳
کنول سفید ۱۱۴
مجربات پھل گھرت (از شارنگدھر) ۱۱۷
پھل گھرت (از چکرودت) ۱۱۸
جاتیادی گھرت ۱۱۹
جیرک آدی گھرت ۱۲۰
کافور کے افعال وخواص ۱۲۳
کافور کے مرکبات ۱۲۵
مجربات ۱۲۸
جن سنگ اور آپ ۱۳۲
پاکستان میں جن سنگ بوٹی کی صیافت ۱۳۶
چین میں جڑی بوٹیوں کا استعمال ۱۴۷
ادرک غذا بھی، دوا بھی ۱۵۰
کھمبی کے طبی اوصاف ۱۵۲
دار چینی ۱۵۵
قدرت کا ایک انمول تحفہ جائفل ۱۵۸

مضمون صفحہ
پس منظر ۱۵۹
پیدائش اور کاشت ۱۶۰
اس کے دوسرے اثرات ۱۶۱
انفرادیت ۱۶۲
جائفل کھجور کیک ۱۶۳
گھر میں سونف ضرور رکھیے ۱۶۴
مرچ کے حیرت انگیز فائدے ۱۶۹
آملہ ۱۷۳
آملہ کی مختصر مرکبات ۱۷۶
جراثیم کش گھریلو پودا نازبو ۱۷۷
افسنتین ۱۸۳
افسنتین کے مرکبات ۱۸۹
ہلدی ۱۹۲
بادیان (سونف) ۱۹۴
ماہیت ۱۹۴
مقدار خوراک ۱۹۵
خواص وفوائد ۱۹۵
امراض دماغ ۱۹۶
دردسر ۱۹۶
سر کا چکرانا ۱۹۶
بے خوابی ۱۹۶
نیند کی زیادتی ۱۹۶
دیوانگی ۱۹۶
نزلہ وزکام ۱۹۷
امراض چشم ۱۹۷
دیگر ۱۹۷
ایضاً ۱۹۸
ضعف بصر ۱۹۸

مضمون صفحہ
ایضاً ۱۹۸
امراض گوش ۱۹۸
بہرہ پن ۱۹۸
ایضاً ۱۹۹
ایضاً ۱۹۹
قلاع ۱۹۹
بدبوئے دہن ۱۹۹
لکنت ۱۹۹
آواز کا بیٹھ جانا ۲۰۰
کھانسی ۲۰۰
دیگر ۲۰۰
دردسینہ ۲۰۰
گرانی معدہ ۲۰۱
دیگر ۲۰۱
اپھارہ ۲۰۱
اسہال ۲۰۱
ایضاً ۲۰۱
سوزاک ۲۰۲
دیگر ۲۰۲
حبس بول ۲۰۲
بواسیر ۲۰۲
ایضاً ۲۰۲
بواسیر کا مقامی علاج ۲۰۳
ضعف باہ ۲۰۳
احتباس الطمث ۲۰۳
دیگر ۲۰۳
بانجھ پن ۲۰۳
وضع حمل میں دیر ۲۰۴

مضمون صفحہ
احتباس نفاس ۲۰۴
قلت اللبن (دودھ کی کمی) ۲۰۴
سونف کو معدہ کے غلیظ اخلاط کے اخراج کیلئے بہترین دوا مانا جاتا ہے ۲۰۴
قبض حاملہ ۲۰۴
حاملہ کی قے ۲۰۵
حمیات (بخار) ۲۰۵
ملیریا بخار (موسی تپ) ۲۰۵
گرمی دانے (پت) ۲۰۵
مرکبات سفوف ۲۰۵
سفوف دافع پیچش ۲۰۶
سفوف ۲۰۶
سفوف ۲۰۶
شربت ۲۰۶
معجون سونف ۲۰۷
لعوق ۲۰۷
گھوٹہ ۲۰۷
جوشاندہ ۲۰۷
آملہ ۲۰۸
کرشمات اِٹ سٹ ۲۰۹
جائے پیدائش ۲۰۹
طب آیورویدک کی رو سے اٹ سٹ کے افعال وخواص ۲۱۰
وئید دھنونتری جی ۲۱۰
ویدک کی راج نگھنٹو کتاب ۲۱۰
طب یونانی کی رو سے اٹ سٹ کے افعال وخواص ۲۱۰
کیمیائی تجزیہ سے اٹ سٹ کے

مضمون	صفحہ
افعال وخواص	۲۱۰
ورم (سوجن ہر قسم)	۲۱۱
ورموں کے دافع کے لئے ساگ	۲۱۱
سوجن کیلئے مجرب دوا	۲۱۱
حلبہ میتھی	۲۱۲
احادیث نبوی ﷺ	۲۱۲
محدثین کے مشاہدہ	۲۱۳
کیمیائی ساخت	۲۱۳
فوائد اور استعمال	۲۱۴
جدید تحقیقات	۲۱۴
گرو	۲۱۵
صحت نہیں تو کچھ بھی نہیں	۲۱۸
پیاز	۲۱۸
بطور دوا پیاز کا استعمال	۲۱۸
بھکنڈا (چرچٹہ)	۲۲۰
چرچٹہ کے منتخب مرکبات و مجربات	
حب چرچٹہ	۲۲۰
نمک چرچٹہ	۲۲۰
چرچٹہ میں تیار ہونے والے کشتہ جات کشتہ سیماب	۲۲۱
کلکہ سیماب	۲۲۲
شنگرف مومیہ	۲۲۲
کشتہ شنگرف	۲۲۲
کشتہ ہڑتال وابرک	۲۲۳
کشتہ سم الفار	۲۲۳
کشتہ سم الفار دیگر	۲۲۴
سم الفار مومیہ	۲۲۴
سم الفار کا تیل	۲۲۴

مضمون	صفحہ
کشتہ نقرہ سالم الحروف	۲۲۵
کشتہ عقیق	۲۲۵
افسنتین ملیریا کے لئے اکسیر	۲۲۶
تنزانیہ اور ملیریا	۲۲۷
ایک اچھی خبر	۲۲۸
قیمتی دوائی پودے	۲۲۸
گھیکوار	۲۲۹
جن سنگ	۲۳۰
گل بابونہ	۲۳۰
زیرہ کرمانی اور دھنیا	۲۳۰
پودینہ	۲۳۱
تلسی	۲۳۱
سمندر سوکھ	۲۳۱
صعتر اور میتھی	۲۳۱
لونگ اور ادرک	۲۳۱
جڑی بوٹیوں سے علاج	۲۳۲
وہ بوٹی جو پھٹے ہوئے دودھ کو پھر سے اصلی حالت پر لے آتی ہے	۲۳۲
وہ بوٹی جو بچھو کاٹے کا مکمل علاج ہے	۲۳۲
وہ بوٹی جس کو ایک دفعہ استعمال کرنے سے پندرہ یوم تک بھوک نہ لگے	۲۳۲
ایک درخت کا پھل جس کے لگانے سے بال عمر بھر نہ اگیں	۲۳۳
عضو مخصوص کے تمام بیرونی نقائص کو دور کرنے والی عجیب وغریب بوٹی	۲۳۳
ضعف بینائی کیلئے اعلیٰ درجہ کا نسخہ	۲۳۳
ہچکی دور کرنے کا نسخہ	۲۳۴
مرض برص کا کامیاب علاج	۲۳۴

مضمون	صفحہ
گرمیوں میں سردی پیدا کرنے والی بوٹی	۲۳۵
تریاق بخار بوٹی	۲۳۵
جڑی بوٹیاں اور جدید تحقیقات	۲۳۶
لہسن	۲۳۶
پیاز	۲۳۷
روغن بادام	۲۳۷
میتھی دانہ	۲۳۷
کریلا	۲۳۸
گڑمار بوٹی	۲۳۸
آم	۲۳۸
سبزیاں	۲۳۹
زر گل پھولوں کی اصلی طاقت	۲۳۹
پان	۲۴۱
تاریخی پس منظر	۲۴۲
عرب سیاح اور مؤرخین	۲۴۲
چین کے سیاح	۲۴۳
پان کی اقسام	۲۴۵
(لوازمے) چھالیہ کی اقسام	۲۴۶
کتھا	۲۴۶
خواص	۲۴۶
تنبولیوں کے طبقے	۲۴۷
پان کی کاشت کا زمانہ	۲۴۸
ادبی حیثیت	۲۴۸
جڑی بوٹیوں کی چائے	۲۵۰
تلسی کی چائے	۲۵۱
تیزپات کی چائے	۲۵۱
انیسون کی چائے	۲۵۱
بگوگوشہ کی چائے	۲۵۲

مضمون	صفحہ
گاؤزبان کی چائے	۲۵۲
سیاہ زیرے کی چائے	۲۵۳
گل بابونہ کی چائے	۲۵۳
کاسنی کی چائے	۲۵۳
دھنیا کی چائے	۲۵۴
سوئے کی چائے	۲۵۴
سونف کی چائے	۲۵۴
خرنوب کی چائے	۲۵۵
بچھوابوٹی کی چائے	۲۵۵
پودینہ کی چائے	۲۵۵
رس بھری کی چائے	۲۵۶
گلاب کے ڈنٹھل کی چائے	۲۵۶
بالچھڑ کی چائے	۲۵۶
ککروندے کی چائے	۲۵۷
نارنگی کا لذیذ شربت	۲۵۷
پودینے کا خوش ذائقہ شربت	۲۵۷
ستیاناسی	۲۵۸
وٹامن سی کا خزانہ	۲۶۱
ایک حیرت انگیز بوٹی	۲۶۵
مغربی آسٹریلیا کے نادر پھول	۲۶۶
آسٹریلیا، کینگرو اور نیوزی لینڈ	۲۷۱
علاج بالغذا۔ مولی، ترب	۲۷۱
مشک	۲۷۴
بابر اور تزک بابری	۲۷۴
مشک اور اکبر اعظم کی پیدائش	۲۷۵
مشک کے متعلق ٹے وریز کا بیان	۲۷۶
ڈاکٹر مارٹن کا بیان	۲۷۶
اسپغول	۲۷۷

مضمون	صفحہ	مضمون	صفحہ
''اسپغول کے فوائد وخواص	۲۷۸	برہمی کے فائدے	۲۸۹
''اسپغول کا استعمال''	۲۷۹	ہوالشافی	۲۹۰
حدیث نبوی	۲۸۰	برہمی شربت	۲۹۰
پیاز خون کے دباؤ کو کم کرتی ہے اور		حب برہمی نمبرا	۲۹۰
اختلاج قلب سے محفوظ رکھتی ہے	۲۸۰	طب نبوی میں قسط کا استعمال طب	
اسرول (چھوٹی چندن) پاگل بوٹی		یونانی وطب آیورویدک	۲۹۱
ایک ایسی بوٹی جس میں قدرت کے		بدن کاست ہونا	۲۹۲
بے شمار راز پوشیدہ ہیں	۲۸۳	زنجبیل	۲۹۳
شکل وصورت	۲۸۴	صفات کیمیاوی	۲۹۴
نظام دوران خون اور اسرول	۲۸۵	طریقہ استعمال وفوائد	۲۹۵
عضلات قلب اور اسرول	۲۸۵	ضعف باہ	۲۹۵
نظام اعصاب اور اسرول کے کمالات	۲۸۵	کشتہ جات میں ادرک	۲۹۶
نسخہ	۲۸۵	کشتہ چاندی	۲۹۶
ترکیب	۲۸۵	مربہ زنجبیل	۲۹۷
افعال واثرات	۲۸۶	معجون زنجبیل	۲۹۷
نسخہ	۲۸۶	اشنہ بحری	۳۰۰
مقدار خوراک	۲۸۶	تابکاری اسٹرونشیم میں مفید	۳۰۱
جنون ونفسیاتی امراض	۲۸۶	لوہا یا فولاد	۳۰۱
نظام تنفس	۲۸۷	فولاد کا دوائی استعمال	۳۰۵
اسرول	۲۸۷	نباتاتی دواؤں کے ذریعے علاج	
اسرول اور امراض نسواں	۲۸۷	معالجہ کے مطب ٹیسٹ کی اہمیت	۳۰۵
دقت حیض	۲۸۸	ہدف کا حصول	۳۰۶
''مرگی'' اور اسرول	۲۸۸	علت	۳۰۶
ذکاوت حس	۲۸۸	ہمہ گیری	۳۰۷
گھریلو اور آسان نسخہ جات خود		مفردات اوران کے بدل	۳۰۸
بنائیے اور خود کھائیے	۲۸۸	مفردات اوران کے بدل	۳۱۱
برہمی بوٹی ماغی کمزوری دور کرنے		مفردات اوران کے بدل	۳۱۳
کیلئے قدرتی عطیہ	۲۸۹	استفادہ	۳۱۷

حمیدی

حال دل

ایک عربی مقولہ ہے کہ انسان جہاں بیمار ہوتا ہے وہاں کی جڑی بوٹیوں میں اسکے لئے شفا موجود ہے۔ پھل سبزیاں اور غیر معروف یا معروف گھاس یہ سب جڑی بوٹیاں ہیں۔

انہیں کے وجود سے نظام عالم میں اللہ تعالیٰ نے امراض کی شفایابی کو ذریعہ بنایا ہوا ہے۔

زیر نظر کتاب دراصل انہیں نباتاتی ثمرات کا مرقع ہے جو اللہ تعالیٰ نے ہمارے لئے رکھے ہیں اور جن سے ہم اپنی بیماریوں اور بیماروں کا علاج کرتے ہیں۔

قارئین سے درخواست ہے کہ اگر آپ کو کسی جڑی بوٹی کے فائدے کی خبر ہو یا آپ نے کوئی تجربہ کیا ہو تو مجھے ضرور لکھیں تا کہ دوسرے لوگ استفادہ کر سکیں۔

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی
78/3 مزنگ چونگی یونائیٹڈ بیکری سٹریٹ جیل روڈ لاہور
فون: 042- 7552384

☆☆☆☆☆

جڑی بوٹیوں کے ذریعے علاج

طب اسلامی اور طب یونانی کے تحت جڑی بوٹیوں سے علاج کی افادیت زمانہ قدیم سے مسلمہ ہے۔ ترقی پذیر اور ترقی یافتہ ممالک دونوں ہی اس سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ بھارت، سری لنکا، برما، چین، بنگلہ دیش اور پاکستان میں اس طریقہ علاج کو سرکاری سرپرستی حاصل ہے۔ جرمنی میں بچوں کا علاج ہربل میڈیسن سے کیا جاتا ہے۔ اس سلسلے میں سونف کا استعمال کثرت سے کیا جاتا ہے۔ برطانیہ میں بھی ایک فرم نے مختلف جڑی بوٹیوں سے دمہ، کھانسی، یرقان، پتھری، بواسیر اور گٹھیے کے علاج کی ادویات تیار کی ہیں۔ روس اور چین میں کینسر، بلڈ پریشر، آنتوں کی بیماریوں اور دل کی شریانوں میں خون کے انجماد کو روکنے کے لئے ہربل میڈیسنز کا استعمال کیا جاتا ہے۔ دماغی امراض کیلئے لہسن اور کم خرچ جڑی بوٹی سے دوا تیار کی گئی ہے۔ امریکہ میں بھی جگہ جگہ نیچرل فوڈز کے سٹور قدرتی جڑی بوٹیاں بھی فراہم کر رہے ہیں۔ ان میں ملٹھی، تلسی اور گاؤزبان سے کھانسی کے شربت تیار کئے جاتے ہیں جو امریکہ میں بہت مقبول ہو رہے ہیں۔ پیٹ کے امراض میں مستعمل سونف، الائچی اور پودینہ سے تیار کردہ ہربل چائے کا استعمال امریکہ کے گھر گھر تک پہنچ چکا ہے۔ چائنہ میں سرکاری سطح پر دیسی طب کے باقاعدہ کئی ایک ہسپتال، طبی تعلیم کے کئی ایک کالج اور تحقیقی ادارے قائم کئے جا چکے ہیں۔ چینی ماہرین طب نے ملک میں پیدا ہونے والی جڑی بوٹیوں پر ریسرچ کر کے مختلف بیماریوں کا کامیاب علاج دریافت کر لیا ہے۔

لہسن جیسی کم خرچ دوا سے پیچیدہ امراض بلڈ پریشر، شوگر، کینسر، انجائنا اور انجماد خون وغیرہ جیسے کئی امراض کی ادویات تیار کی گئی ہیں۔ عالمی ادارہ صحت نے بھی تمام ملکوں کی حکومتوں کو مشورہ دیا ہے کہ وہ اپنے اپنے علاقوں میں مقامی جڑی بوٹیوں سے علاج کرنے والوں کی حوصلہ افزائی کریں اور انہیں ترقی دے کر اپنا قومی مسئلہ صحت حل کریں۔ اس کے جواب میں چین، سری لنکا، برما، سوڈان، نیپال، ہندوستان، سعودی عرب، کویت، انڈونیشیا اور مصر نے جڑی بوٹیوں سے آراستہ روایتی دیسی طبی طریقہ علاج کو اپنے پرائمری ہیلتھ

کیئر پروگراموں میں شامل کیا ہے۔ دنیا بھر کے اکثر ممالک کے ایلو پیتھک ڈاکٹرز جڑی بوٹیوں کی افادیت کے قائل ہیں۔ اور ہربل میڈیسنز پر ریسرچ کر رہے ہیں۔ قائداعظم نے طبیہ کالج دہلی کے طلبہ سے خطاب کرتے ہوئے فرمایا تھا کہ میں آپ حضرات کے خلوص و محبت کا ممنون ہوں مجھے خوب یاد ہے کہ بچپن میں جب بھی مجھے زکام کی شکایت ہوتی تھی میری نانی اماں مجھے بنفشہ پکا کر پلاتی تھی اور میں صحت یاب ہو جاتا تھا۔ اب ہمیں محض بنفشہ ابال کر پلانے پر اکتفا نہیں کرنا چاہئے بلکہ ہمیں اس عظیم ورثہ کو دنیا کے ترقی یافتہ ممالک کے شانہ بشانہ بام عروج پر پہنچانے کیلئے وسائل بروئے کار لا کر محنت اور دیانت سے کام کرنا ہوگا۔

ضرورت اس بات کی ہے کہ قدرتی جڑی بوٹیوں کے ذریعے علاج کے کلینک قائم کئے جائیں اور ان دواخانوں کو "ہربل کلینکس" کا نام دیا جائے اس سلسلے میں سرکاری سرپرستی کا ہونا بھی ضروری ہے لہٰذا سرکاری طور پر کوالیفائیڈ طبیب کی حیثیت کو ایلو پیتھک ڈاکٹر کے برابر تسلیم کیا جانا چاہئے جیسا کہ ہمسایہ ملک بھارت میں اطباء کی حیثیت کسی بھی ایلو پیتھک یا دیگر معالج سے کم تسلیم نہیں کی گئی۔ اگر کسی فرد کے لئے سرجری یا ایلو پیتھک علاج ضروری ہو تو اطباء اسے کسی اچھے ڈاکٹر یا سرجن کے پاس ریفر کر دیتے ہیں۔ اسی طرح ڈاکٹر حضرات جن امراض میں طبیب کا علاج ضروری سمجھتے ہیں اطباء کے پاس بھیج دیتے ہیں۔ یہی فضا اگر وطن عزیز میں قائم ہو جائے تو عوام مکمل صحت حاصل کر کے ایک صحت مند معاشرے کی بنیاد استوار کر سکتے ہیں۔ افسوسناک امر یہ ہے کہ ہر صحت پالیسی میں اس طریقہ علاج کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے جس کی وجہ سے ہر قومی صحت پالیسی ناکامی سے دوچار ہو جاتی ہے۔ صدر پاکستان، اور وزیراعظم پاکستان اور وفاقی وزیر صحت جاوید ہاشمی سے اپیل ہے کہ قومی صحت پالیسی میں تمام طریقہ ہائے علاج خصوصاً طب مشرقی اسلامی کو ترقی کے یکساں مواقع فراہم کئے جائیں اور سب سے استفادہ کیا جائے۔

ملکی جڑی بوٹیوں کی کاشت کیلئے ایک کمیشن قائم کیا جائے تاکہ علاج معالجہ میں خود انحصاری کی راہ ہموار ہو۔ کمیشن برائے دیسی ادویات 1975ء کی رپورٹ کو قومی صحت پالیسی کا حصہ بنایا جائے، طبی تحقیق کیلئے قومی طبی ریسرچ کونسل کو بحال اور فعال بنایا جائے، سرکاری سطح پر حکیم، ڈاکٹرز اور سائنسدانوں پر مشتمل کمیشن بنائے جائیں جو جڑی بوٹیوں پر ریسرچ کریں (1)

جدید ادویہ میں ضرر کا عنصر غالب ہونے کے اسباب

جدید ادویہ میں ضرر ونقصان کا عنصر غالب ہونے کے مندرجہ ذیل تین بنیادی اسباب ہیں۔

۱۔ پہلا سبب یہ ہے کہ آج جدید میڈیکل سائنس کی قریباً تمام دوائیں مصنوعی وتالیفی (Synthetic) شکل میں تبدیل ہو چکی ہیں۔ آج جدید دواؤں کی فہرست میں ایک دوا بھی قدرتی شکل میں موجود نہیں۔ آج جدید میڈیکل سائنس کی تقریباً تمام دوائیں کیمیاوی طور پر تیار کی ہوئی مصنوعی (Synthetic) دوائیں ہیں جنہیں کیمیکلز Chemicals کے نام سے موسوم کرنا زیادہ صحیح ہوگا۔ بلکہ یوں کہیے کہ جدید میڈیکل سائنس میں کیمیکلز ہی کا نام ڈرگ (Drug) ہے۔

"Chemicals which are administered in order to alter the function of living systems are called drugs."

(Clinical Pharmacology, by konald, M.Girdwood, P.I)

ترجمہ: ''جو کیمیکلز اس مقصد سے استعمال کئے جائیں کہ وہ نظام حیات میں تبدیلی پیدا کریں۔ انہیں ڈرگ کہتے ہیں۔''

(ملاحظہ ہو کلینیکل فارماکولوجی ص ا۔ از رونالڈ ایم گرڈووڈ پی۔ آئی)

جب سائنسی لیبارٹری میں تیار کردہ کیمیکلز انسانی جسم میں داخل ہوں گے۔ تو یہ سوال پیدا ہوگا کہ انسان کا حیاتیاتی نظام کس حد تک انہیں قبول کر رہا ہے اور کس حد تک رد کر رہا ہے۔ یہ بات بالکل ممکن ہے کہ کیمیکلز سے کیمیاوی طور پر تیار کردہ ایک دوا سائنس کی لیبارٹری میں تو صحیح ثابت ہو لیکن جب جسم انسانی میں داخل ہو تو معدے کی لیبارٹری اسے قبول نہ کرے۔ الرجی (Allergy) درحقیقت اسی عدم قبولیت یا عدم مطابقت یا دونوں کے زہریلے اثرات کے رد واندفاع (Rejection) کا نام ہے۔ طبیعت مدبرہ حیات انسانی کو

بچانے کے لئے ان دواؤں کے زہریلے اثرات کو قلب سے دور اطراف بدن کی طرف پھینکتی ہے۔ جس کو جدید معالجین جانبی اثرات (Side-Effects) یا الرجی (Allergy) کے الفاظ سے تعبیر کرتے ہیں۔ یہ الفاظ کیمیکلز کے زہریلے اثرات کو چھپانے کے لئے خوبصورت بہانوں یا حیلوں کا کام دیتے ہیں، لیکن درحقیقت الرجی یا سائیڈ ایفیکٹ (Allergy and side effects) اس دوا کا زہریلا مادہ ہے۔ جو انسان کے حیاتیاتی نظام سے متغایر یا مخالف ہوتا ہے۔ اور جسے طبیعت مدبرہ جسم سے خارج کر کے قلب کو سمیت سے بچانا چاہتی ہے۔ اس پر مزید طرہ یہ کہ تمام دوائیں تجارتی دواساز کمپنیوں کی تیارہ کردہ ہیں۔ ان میں سے ایک دوا بھی کسی یونیورسٹی یا کسی ادارے کی تحقیق کا نتیجہ نہیں۔ تمام دوائیں جو اس وقت جدید میڈیکل سائنس کا سرمایہ افتخار ہیں۔ تجارتی دواساز کمپنیوں کی تاجرانہ مساعی کے نتائج ہیں اور تاجروں کا کردار دواؤں کی دنیا میں اتنا مکروہ اور گھناؤنا ہے کہ اس موضوع پر خاموشی ہی بہتر ہے۔ بعض تاجر حصول زر اور جلب منفعت کی خاطر متروک وممنوع اور زہریلی دواؤں کو فروخت کرنے سے بھی باز نہیں آتے۔

۲۔ دوسرا اہم سبب جس کی بناء پر جدید دواؤں میں ضرر کا پہلو غالب ہے وہ یہ ہے کہ جدید دواسازی اور جدید معالج کا باہمی تعلق منقطع ہو چکا ہے، چاہئے تو یہ تھا کہ دواسازی میں معالج کی بھرپور شرکت ہوتی، کیونکہ اب ایک معالج ہی صحت ومرض کے مسائل اور انسانی جسم پر دواؤں کے مفید یا مضر اثرات کو کماحقہ' سمجھ سکتا ہے۔ لیکن چونکہ دواسازی (Pharmacology) اور علم العلاج دونوں شعبے اپنی اپنی جگہ پر نہایت وسعت اختیار کر چکے ہیں۔ اس لئے اس وسعت اور پھیلاؤ کا تقاضا یہ ہوا کہ ہر ایک شعبے کے لئے علیحدہ علیحدہ ماہرین کی جماعت تیار کی جائے۔ مہارت فن کا تقاضا یہ ہوا کہ دواؤں کی تیاری فارماسسٹ (Pharmacist) کی ذمہ داری قرار دی جائے اور علاج کرنا معالج کی ذمہ داری یہ دونوں ذمہ داریاں جنہیں ایک وحدت میں منضبط ہونا چاہئے تھا۔ فنی وسعت اور خصوصی مہارت (Specialization) کی بناء پر ایک دوسرے سے علیحدہ ہو گئیں۔ اس تقسیم اور علیحدگی کی وجہ سے فنی ماہرین اور متخصصین کی جماعت تو پیدا ہوئی۔ لیکن اس کا نقد

نقصان مریض کو پہنچا، کیونکہ مریض ان مفید و بے ضرر دواؤں سے محروم ہو گیا جو اسے معالج کی قربت اور براہ راست نگرانی و سرپرستی کی صورت میں حاصل ہوتیں۔ اب فارماسسٹ (Phhrmacist) کی ذمہ داری دوائی اجزاء کی ترکیب و ترتیب اور دواؤں کا تجزیہ و تحلیل ہے اور معالج کی ذمہ داری فارماسسٹ کی طرف سے جاری کردہ ہدایات اور درج شدہ اثرت و خواص (Indicacions) کے تحت دواؤں کا استعمال کرانا ہے۔ وہ معالج جس کی قریب ترین سرپرستی اور قریب ترین نگرانی دواؤں کی تیاری کے ہر مرحلے پر ہونی چاہئے تھی اور جسے علم العلاج کے تمام شعبوں میں اول مرتبہ حاصل ہونا چاہئے تھا۔ اب اپنے مریض سے دور ہٹ چکا ہے اور اس کی حیثیت ثانوی ہو کر رہ گئی ہے۔ اب معالج، معالج نہیں رہا اب اس کی حیثیت دواساز تجارتی کمپنیوں کے نمائندے یا پیروکار کی ہو کر رہ گئی ہے۔ یہ ہے نتیجہ اس فنی وسعت اور پھیلاؤ کا جو تحقیق کے نام پر معرض وجود میں آیا اس علم و تحقیق کا مقصد یقیناً انسانیت کی خدمت ہی تھا لیکن اس علمی وسعت اور ٹیکنیکل پھیلاؤ نے انسان کے محدود ذہنی قویٰ کو اپنی طرف کھینچ لیا۔ علم العلاج سائنسی وسعت کی بنا پر شاخ در شاخ اور شعبے در شعبے تقسیم ہوتا گیا اور معالج سائنس کی عظمتوں اور وسعتوں میں کھو کر اپنے اصل مقصد یعنی خدمت انسانیت سے دور ہٹتا چلا گیا جس طرح جدید سائنس زہر آلود ہو کر نہ صرف انسانیت کی خدمت سے محروم ہو چکی ہے، بلکہ انسان کشی و انسان دشمنی پر اتر آئی ہے۔ ٹھیک اسی طرح جدید علم العلاج جو جدید سائنس ہی کی پیداوار ہے نہ صرف اپنے مقصد سے دور ہٹ چکا ہے بلکہ بسا اوقات علم و سائنس کے نام پر ہلاکت و تباہی کا سامان بھی فراہم کرتا رہتا ہے۔

۳۔ تیسرا سبب جو ہم پاکستانیوں کے لئے خصوصیت سے قابل غور ہے وہ یہ ہے کہ مغربی ممالک کی تیار کردہ دوائیں نہ صرف اپنی ساخت و ترکیب میں علاقائی خصوصیات کی حامل ہوتی ہیں بلکہ ان کے متعلق ہمارے اکثر معالجین کا علم بھی محدود و مقلدانہ ہوتا ہے۔ یعنی تجارتی دواساز کمپنیاں دواؤں کے پرچہ استعمال پر جو کچھ لکھ دیں اور ان کے میڈیکل نمائندے ہمارے معالجین کی جو کچھ بھی تعلیم و تدریس فرمائیں۔ وہی ان کا سرمایہ علم و مبلغ ہوتا ہے۔ ظاہر ہے ان حالات میں ان دواؤں سے ضرر و نقصان کا ظہور ہونا عین منطقی نتیجہ ہوگا۔ (۲)

قدرتی جڑی بوٹیاں اور جدید سائنسی تحقیق

انسانی تخلیق کے فوراً بعد جڑی بوٹیوں سے علاج معالجہ کے آثار ملتے ہیں کیونکہ انسان نے اپنی صحت کے تقاضوں کیلئے سب سے پہلے سرسبز و شاداب وادیوں، گھنے جنگلوں، پہاڑوں اور اردگرد کے کھیتوں میں پائی جانے والی بیشمار قدرتی جڑی بوٹیوں سے علاج معالجہ کا آغاز کیا جو آج تک رائج ہے۔ طب کی تاریخ اور انسانی تاریخ میں مماثلت پائی جاتی ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے حالیہ سروے کے مطابق نہ صرف پاکستان بلکہ دنیا بھر میں ستر فیصد آبادی کے علاج معالجہ کا انحصار قدرتی جڑی بوٹیوں سے تیار شدہ دواؤں اور ٹریڈیشنل طریق علاج پر ہے۔ پاک و ہند میں صدیوں سے یونانی طریقہ علاج رائج ہے اور اس کی ادویات حیوانی، نباتاتی اور معدنیاتی اجزاء پر مشتمل ہیں اور اکثر ادویات ماسوائے زہریلی جڑی بوٹیوں و معدنیات کے ضرر رساں اثرات سے مبرا ہوتی ہیں۔ موجودہ سائنسی ترقی کے دور میں جو جدید دوائیں کیمیکل تیار شدہ میسر ہیں بیشمار مابعد اثرات کی حامل ہیں اور ان کی ساکھ بری طرح متاثر ہوئی ہے جس کی بناء پر بیسویں صدی کا انسان قدرتی جڑی بوٹیوں سے علاج معالجہ کی طرف لوٹنے پر مجبور ہے۔ بڑھتے ہوئے عالمی رجحان کے تحت دنیا بھر کے سائنس دانوں اور بیشتر ملٹی نیشنل میڈیسن کمپنیوں نے مجبوراً قدرتی جڑی بوٹیوں۔ ادویاتی پودوں، سبزیوں اور پھلوں پر تحقیق کا آغاز کر کے مفید نتائج پر مبنی حیرت انگیز رپورٹ جاری کی ہے۔ حال ہی میں لہسن، پیاز، تخم میتھی، کریلہ، روغن بادام اور روغن زیتون کی افادیت امریکن بوٹینیکل کونسل کے جریدہ ''ہربل گرام'' میں شائع ہوئی ہے جو قارئین کرام کی دلچسپی کیلئے تحریر کی جاتی ہے۔

لہسن صدیوں سے ہماری روزمرہ خوراک میں شامل ہے جس کی سائنسی بنیادوں پر تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ یہ نہ صرف غذا ہے بلکہ عمدہ بے ضرر دوا بھی ہے۔ یہ مرض ذیابیطس کیلئے مفید ہے اور بلند فشار خون کو اعتدال پر لانے میں نافع ہے اور خاص کر اینٹی السر (قروح معدہ) ہے۔

پیاز ہماری خوراک کا جزو لاینفک ہے۔ عام طور پر سلاد میں کچا بھی کھایا جاتا ہے

اس میں گندھک پائی جاتی ہے جو بیشمار جسمانی بیماریوں کا شافی علاج ہے۔ اس کے علاوہ ذیابیطس کولیسٹرول وخصوصی طور پر دمہ کیلئے مفید بنایا گیا ہے۔

"سائنس نیوز" (۱۶ جون ۱۹۹۶)

روغن بادام عرصہ دراز سے طب یونانی میں قبض کشائی اور خشکی دور کرنے کی غرض سے مستعمل ہے۔ جدید تحقیق کے تحت بلڈ کولیسٹرول کے مریضوں پر تین ہفتے استعمال کے بعد پتہ چلا کہ روغن زیتون سے دوگناہ زائد خون میں لوتھڑوں کو تحلیل کرنے کی خصوصیت کا حامل ہے۔

میتھرے یا تخم میتھی موسم گرما میں پیدا ہوتی ہے۔ اکثر اس کا ساگ پکا کر کھایا جاتا ہے۔ اسے خشک کر کے ہانڈیوں میں خوشبو پیدا کرنے کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں ۵۱.۷۰ فیصد فائبر پایا جاتا ہے۔ جو گوار گم سے طبی طور پر مشابہت رکھتا ہے۔ اس میں ۲۸ فیصد پروٹین ہوتی ہے۔ شوگر کے مریضوں کیلئے انتہائی مفید غذا ہے۔ صبح شام ۵ گرام پانی میں بھگو کر استعمال کیے جائیں تو چوبیس گھنٹوں میں ۴۵ فیصد شوگر میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ نیز کولیسٹرول سیرم میں بھی کمی ہو جاتی ہے۔ میتھروں کے استعمال سے جسم میں انسولین (ہارمون) پیدا کرنے کی صلاحیت لبلبہ کی اصلاح ہو جانے پر بڑھ جاتی ہے۔

کریلہ گرمیوں کے موسم کی مشہور ومعروف سبزیوں میں شمار ہوتا ہے۔ اس کا مزاج گرم خشک بدرجہ دوائم ہے۔ عام طور پر کھیتوں میں کاشت کیا جاتا ہے۔ مگر جنگلوں میں خودرو بھی پایا جاتا ہے۔ ذائقہ قدرے تلخ ہونے کے باوجود کریلے کا سالن مزیدار اور عمدہ ہوتا ہے۔ قدرتی طور پر بہت سی طبی خصوصیات کا حامل ہے۔ صفراء اور بلغم کا مسہل ہے۔ سرد مزاجوں کے معدہ کیلئے تقویت بخش ہے۔ پیٹ کے کیڑے تلف کرتا ہے اور فالج، لقوہ، استرخا، وجع المفاصل، نقرس، ذیابیطس، یرقان، ورم طحال اور جلندھر کو ازحد مفید ہے۔ کریلے کھانے یا اس کا روزانہ بیس ایم ایل جوس پینے کے بعد خون میں گلوکوز کی قوت میں بیس فیصد کمی واقع ہو جاتی ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کیلئے نہ صرف مفید قوت بخش غذا ہے بلکہ مؤثر ترین دوا بھی ہے۔

آم موسم گرما کا مشہور ومعروف لذیذ پھل ہے اور اسے پھلوں کا بادشاہ بھی کہا جاتا ہے۔ صالح خون پیدا کرتا ہے اور قبض کشا ہے۔ مسمن بند، اروح، معدہ، گردہ، مثانہ، آنتوں کو قوت بخشتا ہے اور مقوی باہ ہے۔ آم اور اس کے پتوں میں جزو موثرہ مینگسفرین (Mangiferin) پایا جاتا ہے۔ جو اینٹی وائرل ہے اور بیماری داد کیلئے مفید ہے۔

گڑمار بوٹی۔ انڈیا میں آیورویدک طریق علاج کے تحت چھٹی صدی بی سی سے ذیابیطس مرض کے شافی علاج کے طور پر مستعمل ہے۔ یورپی تحقیق کے تحت یہ نباتی دوا بلڈ شوگر نارمل کرنے میں انتہائی مفید ہے بلکہ جگر، گردوں اور پٹھوں کے کمزور خلیات کو صحتمند بناتی ہے۔ حال ہی میں انڈیا کی مدراس یونیورسٹی میں مزید تحقیق سے عیاں ہوا ہے کہ متاثرہ لبلبہ کو صحت مند بنا کر انسولین پیدا کرنے کی قوت بحال کرتی ہے۔ اس کے پتوں کا (۳۳) کا جوشاندہ لبلبہ کے بیٹا سیلز کی پیدائش کو دوگنا کر دیتا ہے جو انسولین پیدا کرتے ہیں۔ مرض ذیابیطس میں بیٹا سیلز کا تباہ ہو جاتا قطعاً نظرانداز نہیں کیا جا سکتا۔ جبکہ مصنوعی جدید دوا اور نہ ہی کوئی قدرتی دوا ایسی خصوصیات کی حامل ہے جو صحت مند افراد میں بھی اس کے استعمال سے انسولین ہارمون کی مقدار کو اعتدال پر رکھنے میں اتنی موثر ہو۔

پتہ (مرارہ) (Gall Bladder) ایک نازک قسم لوتھڑا نما عضو جگر کے ساتھ منسلک ہوتا ہے جس میں صفراء (Bill) بنانے کا قدرتی طور پر عمل ہوتا ہے۔ کبھی کبھار تیزابی مادہ کی بدولت اس میں پتھریاں بن جاتی ہیں جو پتہ (مرارہ) کی نالی کا منہ بند ہو جانے پر مریض کو شدید درد اٹھتا ہے اور بار بار قے بھی آتی ہے۔ یورپی ہربلوں نے اس کے علاج کیلئے خالص عرق گلاب کو مفید بتلایا ہے۔ روزانہ ۲۰۰ ملی گرام عرق گلاب کا استعمال کیا جائے تو پتہ کی تکلیف سے نجات حاصل ہو جاتی ہے۔

علاوہ ازیں مرض کینسر کے تدارک کیلئے بیٹا کیروٹین کی حامل سبزیوں کا استعمال عام طور پر مفید ثابت ہوا ہے۔ مثلاً پالک، گاجر اور لال شلجم استعمال کرنے والے حضرات میں نہ کرنے والوں سے ۴۰ فیصد کمی نوٹ کی گئی ہے۔ لہٰذا موسم میں پالک، گاجر، اور لال شلجم میں جن میں بیٹا کیروٹین کے قدرتی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ لازماً استعمال کیے جائیں بلکہ ہر روز بدل بدل کر سبزیاں اور دالوں کا کھانا مفید بتایا گیا ہے۔ (۳)

سائنسدانوں کی تحقیق کا نیا ہدف

سبزیوں اور پھلوں سے ادویات کی تیاری کا کام تیز کر دیا گیا
ادرک اور لہسن کی گولیاں اور کیپسول مارکیٹ میں آ گئے

یورپ اور امریکہ میں سبزی خوری (Vegitarianism) کی تحریک زور پکڑ رہی ہے جہاں پھلوں کے استعمال میں اضافہ ماہرین کو اور زیادہ تحقیق پر مائل کر رہا ہے۔ امریکہ کی مختلف یونیورسٹیوں میں آج کل جن سبزیوں پر تحقیق ہو رہی ہے ان میں ادرک، لہسن اور بند گوبھی خاص طور پر قابل ذکر ہیں اور یونیورسٹیوں کے ماہرین کی تحقیقات سے مدد لے کر وہاں کے ملٹی نیشنل دوا ساز ادارے سبزیوں اور پھلوں کے اجزاء پر مشتمل ادویات مارکیٹ میں لا رہے ہیں جن کے نتائج کیمیائی اجزاء پر مشتمل ادویات کے مقابلے میں بہت بہتر پائے گئے ہیں امریکہ سے جو لٹریچر دوسرے ملکوں میں آ رہا ہے اس میں اس بات کی بڑی واضح نشاندہی موجود ہے کہ امریکی سائنس دانوں نے صحت کے حوالے سے پھلوں اور سبزیوں کو اپنی تحقیقات کا ہدف بنا لیا ہے اور سیاروں کی تسخیر کرنے سے زیادہ توجہ کی ضرورت صحت کا میدان فتح کرنے پر محسوس ہو رہی ہے۔

امریکہ کی زرعی یونیورسٹی کے ماہرین نے السر، سردرد، ہائی بلڈ پریشر، معدہ کی خرابی اور چکروں کی بیماری کے شکار مریضوں کیلئے سبزیاں پھل اور مچھلی کی قسم اور مقدار کا تعین کیا ہے۔ مریضوں پر تجربات کے بعد اعلان کیا ہے کہ بند گوبھی السر کے مریضوں کا زبردست علاج ہے السر کے مریض دن میں کسی بھی وقت بند گوبھی کے پتوں کا جوس نکال کر گلاس کا تیسرا حصہ پی لیں اس جوس کے استعمال سے معدے کی سطح پر ایک ایسی تہہ چمٹنا شروع ہو جاتی ہے جو پیپٹک السر اور آنتوں کے السر کیلئے مفید ہے ماہرین نے جن ۵۵ مریضوں پر گوبھی کے پتوں کے جوس کا تجربہ کیا ان میں سے ۹۵ فیصد مریض دو سے پانچ دن کے اندر ہی بہتری محسوس کرنے لگے۔ درد شقیقہ (Migran) کے علاج کیلئے ادرک کو خشک کر کے پیس کر پاؤڈر بنا لیں اور مگرین کی صورت میں چائے کے چمچ کا تیسرا حصہ پاؤڈر سادہ پانی میں حل کر کے پی لیں اس کے علاوہ مچھلی کے تیل کے کیپسول کا متواتر چھ ہفتے استعمال درد شقیقہ کو ختم کر دیتا ہے اگر پہلے ہفتے میں دو مرتبہ دورہ پڑتا ہے تو اس کے استعمال سے دو ہفتے میں صرف ایک بار ایسا ہوتا ہے اور درد کی شدت بھی کم رہتی ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریض اگر اپنی خوراک میں ایک چمچ زیتون کے تیل ڈال لیا کریں تو ان کا بلڈ پریشر کنٹرول میں رہے گا ماہرین نے درمیانی عمر کے ۷۶ مریضوں پر اس کا تجربہ کیا جس سے یہ ثابت ہوا کہ زیتون کے تیل کی وجہ سے ان کا بالائی پریشر ۹ پوائنٹ اور زیریں ۶ پوائنٹ تک کم ہوا اٹلی میں پانچ ہزار افراد پر یہ تحقیق کی گئی کہ جو لوگ زیتون کا تیل کا زیادہ استعمال کرتے ہیں ان کا بلڈ پریشر تین سے چار پوائنٹ کم ہو جاتا ہے ہائی بلڈ پریشر کے خلاف ایک ہتھیار یہ بھی ہے کہ ایسی خوراک استعمال کریں جس میں کیلشیم زیادہ ہو اس مقصد کیلئے سبز پتوں والی سبزیاں مثلاً بند گوبھی، شلجم اس کے پتے اور دیگر ایسی سبزیاں جن میں کیلشیم زیادہ پایا جاتا ہو مفید ہیں۔ جن لوگوں کا معدہ خراب رہتا ہے وہ روزانہ ایک کیلا استعمال کر کے ڈاکٹر سے بچ سکتے ہیں امریکی ماہرین کے مطابق کیلے کے پاؤڈر پر مشتمل کیپسول آٹھ ہفتے استعمال کرنے سے ۵۰ فیصد مریض خرابی معدے کی شکایت سے چھٹکارا پا لیتے ہیں جبکہ ۲۵ فیصد کو مکمل آرام تو نہیں آتا لیکن بہتری کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔

سر بھاری چکر اور متلی کی کیفیت والے مریضوں کیلئے ادرک مفید ہے ایسے مریض جنہیں دستوں کی وجہ سے، آپریشن کے بعد یا صبح سو کر اٹھتے وقت کمزوری محسوس ہوتی ہے طبیعت قے کی طرف مائل ہوتی ہے وہ ادرک کے سفوف کے کیپسول استعمال کر کے اس سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں امریکی ماہرین نے تجربہ کیا ہے کہ ادرک ۷۲ فیصد لوگوں میں قے کے رجحان اور کمزوری کو ختم کر دیتا ہے اور دیگر دوائیوں کی طرح اس کے مابعد اثرات بھی کوئی نہیں ہوتے جن مریضوں کو آپریشن کے دوران بے ہوش کرنے کی وجہ سے طبیعت خراب ہو جاتی ہے وہ اس کیپسول کے استعمال سے تندرست ہو جاتے ہیں۔ امریکیوں نے یہ بھی تجربہ کیا ہے کہ قے روکنے والی ادویات کے مقابلہ میں ادرک کے سفوف پر مشتمل

کیپسول زیادہ موثر ہے۔

لہسن پر بھی امریکی ماہرین بہت تحقیق کر رہے ہیں۔ بلڈ پریشر کے علاوہ بدن سے کولیسٹرول اور چربی کم کرنے کے معاملے میں لہسن کے بہت بہتر نتائج امریکی ماہرین کے سامنے آئے ہیں اور امریکی دوا ساز ادارے لہسن کے علاوہ ادرک اور ملٹھی کے قدرتی اجزاء پر مشتمل گولیاں سیرپ اور کیپسول بنا کر مارکیٹ میں لا چکے ہیں جبکہ جڑی بوٹیوں کے علاوہ سبزیوں اور پھلوں سے دواؤں کی تیاری کا کام امریکہ میں تیز کر دیا گیا ہے۔

حال ہی میں انگلینڈ کی ایک مشہور کمپنی نے (Garlic Tablets) کے نام سے لہسن کی گولیاں مارکیٹ میں مہیا کر دی ہیں جو بہت ہی فائدہ مند ثابت ہوئی ہیں اور یہ اس بات کی واضح دلیل ہے کہ مغرب مشرقی طریق علاج کی جانب واپس آ رہا ہے۔ (۴)

* * *

حمیدی

عقاقیر (بوٹیاں) کیوں فائدہ کرتی ہیں

علاج بالعقاقیر چند نظریات وکلیات پر مبنی ہے جو اجمالاً حسب ذیل ہیں۔

۱۔ جڑی بوٹیاں یا وہ دوائیں جو صرف پودوں سے بنائی جاتی ہیں انسانی مرض اور صحت کی خرابی کا قدرتی علاج ہیں۔ یہ خاصیت صرف پودوں میں ہے کہ وہ غیر عضوی (بے جان) مواد سے عضوی زندگی (جان دار) کی تعمیر کرتے ہیں۔ ڈرگس کے برخلاف جو جامد، عدیم الفعل اور بے جان ہوتی ہیں، وہ جان دار مواد سے بنی ہوئی ہیں اور محترک یا زندہ دوائیں ہوتی ہیں۔

۲۔ علاج بالعقاقیر کا سحر یا قدیم توہمات سے کوئی علاقہ نہیں ہے اور نہ ان عملیات سے کوئی واسطہ ہے جن کا تعلق ایسے اعتقادات سے ہے۔ جدید فنون وحکمت کی طرح اس میں قدیم خیالات کی پیروی لازمی نہیں ہے (خواہ وہ اپنی جگہ پر صحیح ہوں یا نہ ہوں) لیکن طویل ماضی سے وراثت میں منطقی معلومات بہم پہنچی ہے اس سے علاج بالعقاقیر میں خصوصیت کے ساتھ استفادہ کو ضروری سمجھا جاتا ہے، عقاقیری علاج کے ماہرین اپنے مسلمہ قانون یعنی قانون قدرت کے پیرو ہیں۔

۳۔ عقاقیری علاج صرف غیر رسمی جڑی بوٹیوں پر مبنی ہے جو کسی ادویہ سے زیادہ موثر ہوتی ہیں کسی عقاقیر کو وہ کبھی استعمال نہیں کرتے۔

۴۔ عقاقیر اور نباتی اشیاء دہرا کام کرتی ہیں۔ وہ دوا اور غذا دونوں کا فعل انجام دیتی ہیں اور عمومی صحت کی تعمیرِ کے ساتھ ساتھ مخصوص مرض کا مداوا بھی کرتی ہیں۔

۵۔ سالم پودے سے تیار کی ہوئی دوا جو اس کے کسی جزو سے تیار کی ہوئی دوا سے زیادہ نافع ہوتی ہیں۔ وہ خاص عنصر جو کسی مخصوص مرض میں مفید ہوتا ہے پودے کے اندر نہایت خفیف مقدار میں پایا جاتا ہے۔ جب اس کو پودے کے جملہ قدرتی اجزاء وعناصر کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے تو اس میں جسم کے اندر سرایت کرنے اور بافتوں میں جذب ہو جانے کی استعداد اس کو تنہا اور زیادہ مقدار میں

استعمال کرائے جانے کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے۔

۶۔ عقاقیر کو بہت قلیل مقدار میں زیادہ عرصے تک استعمال کرنا ان کو بڑی تعداد میں استعمال کرڈالنے کے مقابلے میں زیادہ مفید ہوتا ہے اور یہ فائدہ زیادہ پائدار اور مکمل ہوتا ہے۔ اس معاملے میں علاج بالعقاقیر کے ماہرین نے ہومیوپیتھی سے سبق لیا ہے، لیکن ان کے نظریات اور عمل میں بڑا تفاوت ہے دوا کو قلیل مقدار اور قدرتی حالت میں استعمال کرنے کا نظریہ طب مشرق میں پہلے سے موجود ہے اس کو ہومیوپیتھی میں صرف ترقی دی گئی ہے۔ (ہمدرد صحت)

۷۔ تشخیص و تجویز کا بہترین طریقہ مرض کی علامات میں غور کرنے پر مبنی ہے۔ یہ قدیم ترین طریقہ ہے اور مشینی طریقے کے مقابلے میں زیادہ قابل اعتماد اور محیط کل ہے۔

۸۔ نباتی علاج کے ماہرین کا اولین مقصد یہ ہوتا ہے کہ خون اور اس کے بہاؤ کے راستوں کو سمیات اور فضلات سے پاک کردیا جائے یعنی پورے جسم کا تنقیہ کر ڈالا جائے تاکہ غیر قناتی غدد (بے نالی کی گلٹیاں) اپنے افعال کو بلا مزاحمت طبعی طور پر جاری رکھ سکیں۔

۹۔ اس کے بعد دوسرا مقصد یہ ہوتا ہے کہ جسم کے مختلف اعضا بالخصوص اعضائے رئیسہ اپنے اعمال و وظائف کو ٹھیک طور پر انجام دے سکیں۔ ہر عقار (بوٹی، عشبہ) کا جسم میں ایک مخصوص دائرہ اثر ہوتا ہے۔ علم العقاقیر کا ماہر سب سے زیادہ وزوں نباتی دوا یا ادویہ انتخاب کرنے کی کوشش کرتا ہے جو کسی خاص مرض یا مریض عضو کیلئے مخصوص ہوتی ہیں۔

۱۰ عقاقیری علاج خاص طور پر کہنہ امراض کیلئے موزوں اور عام طور پر قانون قدرت کی طرح تدریجی طور پر بہ آہستگی اثر کرتا ہے۔ یہ بتانا شاذ و نادر ہی ممکن ہوتا ہے کہ مریض کتنی مدت میں صحت یاب ہوگا۔ بوٹی انفرادی خصوصیات کے لحاظ سے جلد یا بہ دیر اپنا اثر کرتی ہے۔ اسی طرح بعض امراض کا ازالہ جلد تر ہو جاتا ہے اور بعض امراض کا استیصال دیر طلب ہوتا ہے کیوں کہ ان کی جڑیں بہت گہری ہوتی

ہیں یا جسم کو بہت زیادہ نقصان پہنچ سکتا ہے۔ یہ بھی اپنی جگہ ایک حقیقت ہے کہ کوئی دو مریض بالکل یکساں نہیں ہوتے خواہ طب میں ان کے مرض کا ایک نام ہو۔ جڑی بوٹیوں سے فائدہ اگرچہ جلد نہیں ہوتا لیکن دوسرے زود اثر علاج کے طریقوں کے مقابلے میں یہ علاج مرض کو جڑ سے اکھاڑ دیتا ہے اور مریض کو مستقل طور پر مکمل شفایات کرتا ہے۔ تعجیل پسند علاج کے طریقوں میں یہ خوبی نہیں ہے۔ (۵)

جڑی بوٹیوں کی شناخت کا مسئلہ

جڑی بوٹیوں کی شناخت کا مسئلہ اس زمانے میں ایک مشکل مسئلہ ہے۔ جڑی بوٹیوں کا علم ایک وسیع، مفید، اہم اور دلچسپ علم ہے۔ بازار میں جڑی بوٹیوں پر جو کتابیں ملتی ہیں۔ ان میں بہت کم جڑی بوٹیوں کی مکمل شناخت معہ تصاویر مل سکتی ہیں۔ اس ملک میں جڑی بوٹیوں کے اصل ماہر قدیم سنیاسی تھے۔ مگر اب اس قسم کے سنیاسی ملنے مشکل ہیں جو ہزار ہا جڑی بوٹیوں کی پوری شناخت اور تاثیرات کا ذاتی تجربہ رکھتے ہوں۔ تاہم محض نام کے سنیاسی جو لوگوں سے پیسے بٹورنے کے لئے سنیاسی کہلاتے ہیں آج بھی عام مل جاتے ہیں۔ مگر ایسے برائے نام سنیاسی بہت سی اہم جڑی بوٹیوں کی شناخت کے سلسلہ میں کوئی کار آمد عملی راہنمائی نہیں کر سکتے۔ چنانچہ جڑی بوٹیوں کے طالب علموں کو ہزار ہا جڑی بوٹیوں کی شناخت کے لئے بہت مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اگرچہ سائنسی سطح پر امریکہ میں اب تک چار لاکھ سے زیادہ جڑی بوٹیوں پر تحقیق ہو چکی ہے مگر ہمارے ملک میں کسی سنیاسی، حکیم یا ڈاکٹر کو صرف چار ہزار جڑی بوٹیوں پر بھی پوری شناخت اور تحقیق حاصل نہیں ہے۔ ڈاکٹروں کا تو دارومدار ہی ہیلوپیتھی کی پیٹنٹ ادویات پر ہے اور آجکل کے سنیاسی اور حکیم بھی ادویات کی تیاری کیلئے پنسازیوں سے ہی مفردات خریدتے ہیں۔ مگر بہت سی اہم جڑی بوٹیاں ہیں جو پنساریوں سے نہیں مل سکتی ہیں۔ چنانچہ ایسی جڑی بوٹیوں کی تلاش خود ہی کرنا پڑتی ہے۔ لے دے کے چند حکیموں نے جو جڑی بوٹیوں پر چند کتابیں لکھی ہیں ان میں بھی

جانے کتنی غلطیاں ہیں۔ کوئی کہتا ہے ''نائے تلخ'' ''ناڑی بوٹی'' کو کہتے ہیں اور کوئی ''مچیا کند'' کو بتاتا ہے۔ کوئی کہتا ہے کہ ''گورکھ پان'' کے پتے پان کی طرح ہوتے ہیں اور کوئی اسے ''اندرانی'' کی طرح کی بہت چھوٹے پتوں والی بوٹی بتاتا ہے۔ آج کل تو کیمرہ سے بوٹیوں کی تصاویر بہت آسان ہے اس لئے جن بوٹیوں پر کتاب لکھی جائے ان سب کی فوٹوز بھی ساتھ دینی چاہئیں۔ اصل بات یہ ہے کہ آج کل کے جڑی بوٹیوں پر کتابیں لکھنے والے خود صاحب تحریر سنیاسی نہیں ہوتے۔ علم سنیاس کوئی بچوں کا کھیل نہیں ہے۔ اس کے لئے خود جڑی بوٹیوں کی تلاش میں زندگی کا ایک قیمتی حصہ جنگلوں اور پہاڑوں میں خطرناک موسمی اور جغرافیائی حالات کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے۔ اور وہاں ہاتھ پاؤں زخمی کرنے پڑتے ہیں۔ آج کے نازک مزاج لوگ یہ کام نہیں کر سکتے۔ خاکسار راقم بھی جڑی بوٹیوں کا ایک طالب علم ہے۔ مجھے ذیل کی جڑی بوٹیوں کی مکمل شناخت معہ تصاویر کی ضرورت ہے۔ جو حضرات اس سلسلہ میں راہنمائی کر سکیں ان کی عنایت ہوگی۔

بوٹیاں یہ ہیں:

(۱) اِکی (جملہ اقسام) (۲) اگست (۳) اگیا (اگیاون۔ اگیا پرگھی) (۴) اوندھا ہولی (۵) اطریلال (۶) اول کندکوہی (۷) استھل کنول (۸) اندمی جھاڑی (۹) بہاری کلاں (گرہاری۔ گریاری) (۱۰) بہار املی (۱۱) برویری گندم (۱۲) بن جیت کلاں (۱۳) بہوگنی بوٹی (۱۴) بندری بوٹی (۱۵) بریارہ، بریاری (۱۶) بچھوا بوٹی (۱۷) بابونہ جنگلی وکوہی (مشابہ سویا) (۱۸) بن کپاس (۱۹) بانجھ ککوڑا (۲۰) بنداال زرد و سفید گل (۲۱) بالو چوپتی (۲۲) بادیان دشتی (۲۳) بابری (۲۴) بربری گھاس (۲۵) پتال کھیرا بوٹی (۲۶) پنج انگلہ (۲۷) پسولا پسولی (۲۸) پتولانی (۲۹) پالیسری (۳۰) پنواڑ (۳۱) پیت رکتی (۳۲) پوئی تلخ (۳۳) پیپل سرخ گل (۳۴) پتھر پھوڑی (۳۵) پھولنی (۳۶) تیلیا کند (۳۷) تل بھرنے بوٹی (۳۸) ترکنی (۳۹) جلی (۴۰) صلبی (۴۱) جلتا (۴۲) جگنی بوٹی (رات کو چمکنے والی) (۴۳) جھل مل (۴۴) جال بوٹی (۴۵) چوکا ساگ (۴۶) چوک بوٹی (۴۷) چوک پدی (۴۸) چیتا سیاہ و سفید و سرخ گل (۴۹) چوہے نی (جملہ اقسام) (۵۰) چاندنا بوٹی (جو چودھویں چاند رات کو پھول کھلاتی ہے) (۵۱) چاند بیل (۵۲) چلوں (۵۳) چوگاڑی (۵۴) دوب گھاس (۵۵) درون (رودن) (۵۶) درونج (۵۷) دھتورہ سیاہ، زرد و سرخ گل (۵۸) ڈمان بوٹی (۵۹) رواسن سفید گل (۶۰) ریچھ کند (۶۱) رادھا کری (۶۲) رجان بوٹی (۶۳) زمین کند (۶۴) زہر ہلدیا (۶۵) ساور گور میٹھا (۶۶) سرہنچی (کندر) (ے(۶۷) سور مکھی بیلدار (۶۸) سنبھالو رزد (۶۹) سروالا (۷۰) سرچھوکہ (۷۱) سداب (۷۲) شولنگی (۷۳) غافث (۷۴) فرید مولی (۷۵) کھیلا سفید گل (۷۶) کھل گھاس (۷۷) کاناکوا (کنکوا) بوٹی (۷۸) کواٹھوڑی (۷۹) کوانچ (۸۰) کلہاری کلاں چکھاری (۸۱) کوپیا (۸۲) کھردوب (۸۳) کھرمنڈ (۸۴) کھمیدہ (۸۵) کیچ کوہی (۸۶) کیتا رو برکھ کیتا رو برکھا جیون (۸۷) کھر گوش بوٹی (۸۸) گوپیا ببول (۸۹) گھمولی بوٹی (۹۰) گورکھ املی (۹۲) گورکھ مولی (۹۳) لچھمنا (۹۴) مورشنکھا (۹۵) مدہاب (۹۶) مہدیا بری (۹۷) ماکھا (۹۸) مکھیر بوٹی (۹۹) مکھنی بوٹی (۱۰۰) مادھوری لتا (۱۰۱) متھا جوڑی (۱۰۲) مکتا جوی (کوپی) (۱۰۳) مروا (۱۰۴) نائے تلخ (۱۰۵) ناڑی بوٹی (۱۰۶) ہالہ دشتی (۱۰۷) ہرتاری بوٹی (۱۰۸) ہنبل (۱۰۹) ہالوں (تیزک) (۱۱۰) ہارسنگھار بوٹی

جس کسی صاحب کے ذریعہ جو کوئی بوٹی دیکھنا میسر آ جائے ان صاحب کی کرم نوازی ہوگی۔ اگر ''اسرار حکمت'' میں جڑی بوٹیوں پر معہ تصاویر مضامین کا سلسلہ شروع ہو جائے تو اس سے اس کی افادیت اور مقبولیت میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

* * *

ناکارہ نباتات سے توانائی کا حصول

عالم معیشت کو سہارا دینے کے لئے آج کل توانائی کے لئے وسائل کی شدت سے تلاش ہے جن کو ایک بار استعمال کے بعد دوبارہ بھی قابل استعمال بنایا جا سکے۔ اس مسئلے کا ایک حل بھی ہے کہ کرہ ارض پر موجود غیر معدنی کاربن کے ایسے ذخائر دریافت کیے جائیں جو اولاً تو وسیع مقدار میں ہوں تاکہ مناسب ٹیکنالوجی کی مدد سے ان کو بڑے پیمانے پر نامیاتی ایندھن کی ہی میں استعمال کیا جائے اور دوئم یہ کہ یہ ذخائر گیس اور ولیم کی طرح استعمال کے ساتھ ساتھ ختم ہونے کی بجائے کچھ عرصے میں اپنے کاربن کی دوبارہ تجدید کر لیں تاکہ نامیاتی ایندھن کی تیاری کا عمل مسلسل جاری رہے۔

خوش قسمتی سے زیر آب اور سطح زمین پر پائے جانے والے نباتات کی وسیع دنیا اپنے اندر کاربن کا ایسا ذخیرہ رکھتی ہے جس میں یہ دونوں خصوصیات موجود ہیں۔ نباتاتی اجسام کاربن کا یہ اجتماع شعاعی ترکیب کے اس عمل کی وجہ سے سبز نباتات شمسی توانائی کی مدد سے کرہ ہوائی کی کاربن آکسائیڈ میں سے کاربن، کاربوہائیڈریٹ کی شکل میں کر کے اپنی تعمیر کرتے ہیں۔ اس عمل میں ایک گرام کاربن حاصل کرنے کیلئے نباتات کو جو 470 کلو جول درکار ہوتی ہے وہ شمسی توانائی کا 1% سے 8% تک حصہ سے حاصل ہو جاتی ہے۔

جنگلات اور فصل کی کٹائی کا بنیادی مقصد غذائی انسانی اور تعمیراتی سامان کا حصول ہوتا ہے۔ عام رواج کے کٹائی کے مطابق بعد ناکارہ نباتات کھیت کی مٹی میں یا زیر تعمیر...... جاتے ہیں تاکہ زمینی بیکٹیریا نباتات کے ان مادوں کو ایسے نائیٹروجنی مادوں میں تحلیل کر دیں جو زمین کی پیداوار بڑھاتے ہیں یا پھر ان ناکارہ نباتات کو براہ راست ہی جلا کر ایندھن کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ لیکن یہ استعمالات ماحولیاتی آلودگی بڑھاتے ہیں۔ مزید یہ کہ مادی متبادل موجودگی اور براہ راست جلانے کے عمل احتراقی استعداد کے پیش نظر بہتر ہوگا اگر کسی ٹیکنالوجی کی مدد سے نباتاتی ردی میں موجود کاربن کو نامیاتی ایندھن میں تبدیل کیا جائے۔

اس طرح کے کسی بھی منصوبے کے قابل عمل ہونے کی وجہ اوپر ہوگی کہ سالانہ کتنا نباتاتی کاربن دستیاب ہو سکتا ہے۔ اس مقصد کے لئے کئے گئے ایک شماریاتی تجربہ کے

مطابق پاکستان میں کاشت کردہ فصلوں کی سالانہ پیداوار گزشتہ سال کے لیے دس ارب 58 کروڑ 53 لاکھ ٹن ہے۔ غیر استعمال کردہ آبی و جنگلی نباتات کی اس مقدار سے اندازاً 47x10 ٹن کاربن حاصل ہو سکتا ہے۔ لیکن ان نباتات کے غذائی اور تعمیراتی استعمال کے بعد تقریباً 21% ناکارہ نباتات حاصل ہوں گے جن کا وزن 2 ارب ٹن ہوگا۔ اس نباتاتی ردی میں اتنا کاربن موجود ہے کہ اگر اس کاربن کو مناسب ٹیکنالوجی کی مدد سے 5% احتراقی استعداد کے تحت نامیاتی ایندھنوں میں تبدیل کیا جائے تو 15 گیگا جول فی ٹن خشک نباتات کے حساب سے 1x10 /3 ملین گیگا جول توانائی حاصل ہوگی وہ ہماری موجودہ ضروریات 101x10 ملین گیگا جول سالانہ سے 25 گنا زیادہ ہوگی۔ لیکن غذائی اور تعمیراتی استعمال کے بعد حاصل ہونے والی نباتاتی ردی کو ایندھن کی تیاری کے لئے موزوں مقامات پر جمع کرنا بھی ایک دشوار مرحلہ ہوگا۔ کیلیفورنیا امریکہ میں ایسے ہی ایک منصوبہ کے تحت دستیاب ناکارہ نباتات کا محض 16% ہی اس مقصد کے لئے جمع کیا جا سکا تھا۔ اس امر کا خیال کرتے ہوئے ہمارے ملک میں نباتاتی ایندھن کی ممکنہ توانائی 5x10 ملین گیگا جول تک کم ہو جاتی ہے۔ لیکن یہ مقدار بھی ہماری ضرورت سے 4 گنا زیادہ ہے۔ ممکن ہے کچھ عوامل ایسے ہوں جو ناکارہ نباتات سے حاصل ہونے والے ایندھن کی مقدار مزید کم کر دیں لیکن پھر بھی اوپر بیان کیے گئے اجمالی اعداد و شمار سے نباتاتی ردی میں موجود توانائی کے جس پوٹینشل کا اندازہ ہوتا ہے اس کے پیش نظر بے جا نہ ہوگا کہ اگر ناکارہ نباتات کو غیر معدنی نامیاتی ایندھنوں کی تیاری میں بطور خام مال استعمال کیا جائے۔ مزید یہ کہ اگر ایسے پروگرام شروع کیے جائیں تو دریاؤں اور نہروں میں آباد نباتات اور غیر مستعمل زمینی علاقوں میں موزوں نباتات کی باقاعدہ منصوبہ بندی کے تحت کاشت سے غذائی اجناس کے ساتھ ساتھ غیر معدنی ایندھن کی تیاری کیلئے نباتاتی خام مال کی مقدار بھی بڑھائی جا سکتی ہے۔ اسی طرح زرعی اور جنگلاتی کارکنوں اور عوام میں احساس ذمہ داری اور مناسب قانونی پابندیوں سے بھی نباتات کے بے کار رہ جانے والے حصوں کو اکٹھا کرنے میں مدد لی جا سکتی ہے۔

ناکارہ نباتات سے ایندھن کے حصول کیلئے سب سے پہلے کسی مناسب ٹیکنالوجی

کا انتخاب کرنا ہوگا۔ نباتاتی خام مال کی دستیابی مقامی نباتات اور ان سے تیارہ شدہ ایندھن کی مطلوبہ کیمیائی وطبعی خصوصیات اور بہت سے ماحولیاتی عوامل کو پیش نظر رکھ کر ماہرین کو ہمارے ملک کے مختلف حصوں کے لئے مختلف ٹیکنالوجیز کا انتخاب کرنا ہوگا۔ اس وقت درجن بھر سے زائد ایسے کیمیاوی و احتراقی طریقے ہیں جن کی مدد سے ناکارہ نباتات کو نامیاتی ایندھنوں میں تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ مثال کے طور پر نباتاتی ردی کو چھوٹے چھوٹے علاقائی مراکز پر جمع کر کے اونچے دباؤ اور درجہ حرارت کی بھاپ یا گرم ہوا کے تخفیفی عمل کے ذریعے قدرتی گیس کے مشابہ میتھین گیس میں تبدیل کر دیا جاتا ہے۔ یا پھر نشاستہ دار ناکارہ نباتات کو مخصوص بیکٹیریا کے جزوی تکسیدی عمل سے مائع میتھینول میں تبدیل کر دیا جاتا ہے میتھین اور میتھینول دونوں بڑے صاف اور حرارت زا ایندھن ہیں۔ اسی طرح پائیرولائیس فورڈائیالائیس اور الکوہلک فرمینٹیشن بھی متبادل طریقے ہیں جو صرف کفایت طور پر قابل عمل ہیں بلکہ فلپائن، تھائی لینڈ اور انڈنیشیا جیسے کم ترقی یافتہ ممالک بھی ان ٹیکنالوجیز سے بھرپور استفادہ کر کے اپنی ضروریات ایندھن کی بڑی مقدار حاصل کرتے ہیں۔

مناسب ٹیکنالوجی کے انتخاب کے بعد دوسرے مرحلے میں ہمیں ایسی نباتاتی اقسام کا انتخاب کرنا ہوگا جو ایندھن میں تبدیل کئے جانے کے لئے موزوں ترین ہوں۔ اس صورت میں ایسی اقسام درکار ہوں گی جو ہمارے ملک میں زمین، پانی اور آب وہوا کے مخصوص حالات میں بڑے پیمانے پر کاشت ہوسکیں۔ نامیاتی ایندھن کی تیاری کے لئے وہی نباتات آئیڈیل ہوں گے جن کی کاشت کم خرچ ہو اور جو زیادہ...... ایسے نباتات میں ہوا کی نائٹروجن کو الگ کر کے اپنی جڑوں میں جمع کرنے کی صلاحیت ان کی کاشت میں کیمیائی کھاد کا خرچہ کم سے کم کرنے میں مددگار ہوسکتی ہے۔ اسی طرح ایندھن کی تیاری کے لئے منتخب اقسام میں کم زرخیز زمین میں اچھی طرح کاشت ہونے کے ساتھ ساتھ ایک ہی زمین میں فصل کی تبدیلی کے بغیر بار بار کاشت ہونے کی صلاحیت بھی ہونی چاہئے۔

ہمارے ملک میں مندرجہ بالا خصوصیات کی حامل نباتات کی اقسام تلاش کرنے کی دو صورتیں ہوسکتی ہیں۔ پہلی یہ کہ زرعی ماہرین نباتات کی ایسی اقسام تیاری کریں جو

بیان کردہ خصوصیات کے قریب ترین ہوں یا پھر یہ کہ ہمارے ملک میں زیر کاشت تقریباً 50% غذائی اور ریشہ دار فصلوں میں ایسی اقسام تلاش کرلی جائیں جو نباتاتی ایندھن کی تیاری کے بارے میں موزوں ترین ہوں۔ یہ دوسری صورت میں وقت اور کمی زیادہ ثابت توجہ ہوگی اگر مستقبل میں اپنے ملک کی نباتاتی ضروریات کا خیال کیا جائے۔

پاکستان میں کل غذائی ضروریات کا 66% حصہ براہ راست نباتاتی ہے۔ بقیہ 34% حیوانات سے حاصل ہوتا ہے مگر ان حیوانات کی پرورش بھی آخرکار نباتات پر ہی ہے۔ مزید یہ کہ آئندہ سالوں میں آبادی میں اضافے کے ساتھ غذا کی اضافی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے فی ایکٹر پیداوار میں اضافہ ہی سب سے پسندیدہ اور قابل عمل راہ ہوگی۔ فی ایکٹر پیداوار میں اضافہ کے لئے توانائی کی جو اضافی مقدار درکار ہوگی اس کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ 2000ء میں سب کی غذائی ضروریات موجودہ مقدار سے دوگنی ہو جائیں گی ہمیں زرعی کیمیکل...... کے لئے موجودہ 650 میگاواٹ سالانہ کے مقابلے میں...... میگاواٹ توانائی درکار ہوگی۔ اسی طرح زمین کی غذائی...... لے کر فصل کی کی کٹائی تک ہر مرحلے میں تیز رفتار مشینری استعمال کرنی ہوگی چنانچہ زرعی مشینری میں استعمال ہونی والی توانائی موجودہ 100 میگاواٹ سالانہ سے بڑھ کر 800 میگاواٹ سالانہ ہو جائیں گی۔ نئی لہروں کی عدم موجودگی کی صورت میں الیکٹرک اور ڈیزل ٹیوب ویل پر بڑھتا ہوا انحصار توانائی کی ضروریات میں مزید اضافہ کر دے گا۔ ممکن ہے حالات تسلی بخش ہوں اور سارے ماہرین کی نظر میں زرعی شعبہ کو وسائل توانائی کی فراہمی کی رفتار ہماری غذائی ضروریات میں اضافہ کی رفتار کے مطابق رکھتی ہو پھر ہی ناکارہ نباتات میں ...... کے وسیع ...... سے کم از کم...... شعبہ کے لئے توانائی حاصل کرنے کے امکانات کو نظر انداز کر دینا دانشمندی نہ ہوگی...... المعیاد منصوبوں کے ساتھ ساتھ توانائی کے حصول کے لئے کسی ٹیکنالوجی کی اشد ضرورت ہے جو ہمارے دیہی ماحول سے فطری مطابقت رکھتی ہوں اور ہمارے معاشرے میں جلد از جلد نفوذ پذیر ہوسکیں۔ (۷)

اناج

اناج، کاشت کردہ گیاہ (گھاس، چارہ) کے خشک تخم، دنیا کے تقریباً ہر ملک میں پیدا کیے جاتے ہیں اور دنیا کے بہت سے ملکوں میں یہ کل حراروں کے ۴/۵ حصے کے کفیل ہیں پروٹین کا معقول حصہ فراہم کرتے ہیں اور دوسرے مختلف غذائی اجزاء بھی ان سے حاصل ہوتے ہیں۔

عام لوگ غلہ پسند کرتے ہیں اور بالخصوص بچوں پر ریاست ہائے امریکا میں سب سے زیادہ غلہ صرف ہوتا ہے۔ وہ اس کو ٹھنڈی اور گرم دونوں شکلوں میں استعمال کرتے ہیں اور خصوصاً شکر میں شرابور صورت میں کھاتے ہیں۔ اور ہر وقت کے کھانے میں غلہ استعمال کرتے ہیں۔ دو کھانوں کے درمیان بھی اور اگر موقع مل جائے تو سوتے وقت بھی اناج کے استعمال سے بھی سیر نہیں ہوتے۔

بچوں میں اس کے مقبول ہونے کے کئی سبب ہیں۔ وہ اس کی مہک کو پسند کرتے ہیں۔ وہ نیم بستہ (جامد غذا میں سے سب سے پہلے اناج کی طرف لپکتے ہیں۔ اس کے بعد تقریباً بارہ برس تک جوان کی بالیدگی کا بہترین وقت ہوتا ہے) اناج ان کی خاص اور مستقل غذا ہوتی ہے۔ ماں اپنے کام کو شروع کرنے یا گھر سے باہر کام پر جانے سے پہلے اس بات کا اطمینان کر لیتی ہے گھر میں اناج کے دلیے کا پیالہ یا روٹی اور دودھ کا ایک گھڑا موجود ہے یا نہیں۔

اشتہارات بھی اناج کو مقبول بنانے میں کافی حصہ لیتے ہیں۔ اور ان کو بہت خوب صورت بکسوں کی تصویروں اور انعام کی یقین دہانی کے ساتھ پیش کرتے ہیں۔ اس صورت سے وہ بچوں کو اناج کے استعمال کی طرف کھینچتے ہیں اور بچوں میں ان کے استعمال کے شوق کو ہوا دیتے ہیں۔

جب بچے پیکنگ سے دلچسپی کی عمر سے آگے بڑھ جاتے ہیں تو ان کا ذوق تبدیل ہو جاتا ہے۔ دلیے کے مقابلے میں جس کو کھا کر وہ پلے بڑھے ہیں روٹی اور بن کو زیادہ رغبت سے کھاتے ہیں۔ اور سن بلوغ تک پہنچنے والی وہ لڑکیاں جن میں جثہ اور ڈیل ڈول کا شعور کروٹیں لینے لگتا ہے فربہ ہو جانے کے خوف سے اناج کے زیادہ استعمال سے احتراز

کرنے لگتی ہیں۔

اور بالغ...... ان میں سے بہت سے ناشتے ہی کو حذف کر دیتے ہیں۔ اناج عام طور پر صبح کی کافی کے ساتھ حلوہ پوری اور مٹھائی کی شکل میں استعمال کرتے ہیں، لیکن اناجوں کا دلیہ اب شاذ و نادر استعمال کیا جاتا ہے۔

اناجوں اور آٹے کا استعمال بہت تیزی سے کم ہوتا جا رہا ہے۔ ریاست ہائے متحدہ کے محکمہ زراعت کی رپورٹ کے مطابق ۱۹۲۹ء، ۱۹۳۱ء تک ایک شخص اوسطاً ۳۳۹ پونڈ اناج سالانہ استعمال کرتا تھا اور ۱۹۲۴ء، ۱۹۶۶ء میں یہ مقدار گھٹ کر ۲۳۰ پونڈ رہ گئی ہے۔ غذا میں دوسری تبدیلیاں بھی ہو رہی ہیں۔ اسی عرصے میں سرخ گوشت اور مرغ کے گوشت کے استعمال کی مقدار ۱۴۶ پونڈ سے جست کر کے ۲۱۲ پونڈ تک پہنچ گئی ہے اور ۱۹۸۰ء میں ۳۵۲ پونڈ تک پہنچنے والی ہے۔ ۱۹۰۰ء سے شکر کا استعمال بھی بڑھتا جا رہا ہے اور ۶۵ پونڈ سالانہ فی کس سے بڑھ کر ۱۲۰ پونڈ فی کس تک بڑھ گیا ہے۔ (اس میں شربت بھی شامل ہیں) عالمی پیمانے پر اس صدی کے موڑ پر شکر کا خرچ تین گنا ہو گیا ہے۔ غذا کے انتخاب میں تبدیلیاں اس عرصے سے مطابقت رکھتی ہیں جس میں انحطاطی امراض نے اس قدر تباہی مچا رکھی ہے اور انسان کی صحت کو شدید ہولناک حالات سے دوچار کر دیا۔

شکریات و نشائیات (کاربوہائیڈریٹس) اناجوں کا تعلق غذائی مواد کے اسی گروپ سے ہے جس کو کاربوہائیڈریٹس کہا جاتا ہے۔ یہ شکروں اور نشاستوں کا مشترک اور عام نام ہے۔ اس غذائی مادے کو پودے سورج کی توانائی ہوا کے بخارات دخانیہ (کاربن ڈائی اوکسائیڈ) اور زمین کے پانی سے تیار کرتے ہیں۔ مفرد شکر میں بنیادی واحدہ (Monosacharide) جب دوسرے واحدہ کے ساتھ ملتا ہے تو دہری شکر بن جاتی ہے اور جب تک پودا قائم رہتا ہے واحدہ پر واحدے کا اضافہ جاری رہتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹس کے بڑے سالمے جیسے نشاستے بنتے چلے جاتے ہیں۔ ہضم کے وقت یہ عمل الٹ جاتا ہے۔ نشاستے کے بڑے سالمے خامراتی عمل سے ٹوٹ جاتے ہیں یہاں تک کہ مفرد شکر (Simple Sugar) کی منزل آ جاتی ہے۔ یہی وہ شکل ہے جس میں جسم شکر کو

استعمال کرتا ہے۔

ظاہر بات ہے کہ نشاستے کے بڑے سالمے کو توڑنے کے لئے فعل ہضم کو دہری شکر کے ہضم کرنے کی بہ نسبت زیادہ دیر تک اپنا عمل جاری رکھنا پڑے گا۔ اس میں ایک فائدہ ہے۔ یہ ست عمل توانائی کے مطلوبہ مادے کو بہ تدریج اور ست رفتار سے فراہم کرتا ہے لہٰذا یہ عمل مسلسل طویل تر عرصے تک جاری رہتا ہے۔ مفرد شکریات جو فوراً جذب ہو جانے کے لیے تیار حالت میں ہوتی ہیں جسم کے استحالی نظام سے گلوکوز کی فراہمی کے مطالبے کو بڑھا دیتی ہیں تاکہ خون میں اس کی مقدار کم نہ ہونے پائے جسم میں ایندھن اور توانائی کی غذا کو نشاستے کے بڑے سالمات کی شکل میں لینا جلد اور آسانی سے ہضم ہو جانے والی شکروں کے لینے سے بہتر ہے۔

بہت سے لوگ خیال کرتے ہیں کہ نشاستہ غذائی اعتبار سے کم سے کم موزوں چیز ہے، کیوں کہ اس کا سب سے بڑا خاصہ یہ ہے کہ یہ حرارے پیدا کرتی ہے۔ واقعہ یہ ہے کہ جسم کی اولین اور سب سے بنیادی احتیاج حراروں یعنی ایندھن اور توانائی کو برقرار رکھنے کے لئے ہمہ وقت اور ہر لمحہ درکار ہوتے ہیں۔ جب ہم کوئی جسمانی کام یا ورزش کرتے ہیں تو حراروں کی ضرورت زیادہ ہو جاتی ہے اور ان کا صرفہ بھی بڑھ جاتا ہے بلکہ زندگی کے جملہ افعال حراروں سے ہی انجام پاتے ہیں۔ بہت سی بنیادی سرگرمیاں جیسے دوران خون غذا کا ہضم ہونا، جسم کے درجہ حرارت کا قیام ان ہی پر موقوف ہے، لیکن ہم ان کے عمل کو محسوس نہیں کرتے۔ اگرچہ تینوں بڑے غذائی مواد کاربوہائیڈریٹس روغنیات اور اقسام پروٹین سے بھی جسم میں حرارے پیدا ہوتے ہیں لیکن غیر مصفا کاربوہائیڈریٹس حراروں کی پیدائش کے لئے موزوں ترین اور لائق ترجیح ہیں۔

جب ہم غیر مصفا نشاستے (غیر مصفا اور مصفا میں بڑا فرق ہوتا ہے) استعمال کرتے ہیں تو ہم کو ان سے مختلف مقداروں میں اقسام پروٹین اور روغنیات اور چھوٹی بڑی مقداروں میں معدنیات و حیاتین نیز ریشے دستیاب ہوتے ہیں۔ اگر ہم اپنی غذا سے غلے کو خارج کر دیں تو ہم کو لوہا اور بعض ب حیاتین (جیسے حیاتین ب ۶) کو کافی مقدار میں حاصل

کرنے میں بڑی دقت پیش آئے گی۔

کیا اناج فربہ کرتے ہیں!

اس گمان کے علاوہ کہ نشاستے اچھی غذا نہیں ہیں ایک غلط فہمی یہ بھی ہے کہ یہ موٹا کرتے ہیں۔ حراروں کے متعلق سخن طرازی کے ذیل میں یہ چیز بالکل منطقی و معقول نہیں معلوم ہوتی ہے کہ روٹی کھانے سے بچا جائے جس کے ایک سلائس (ٹکڑے) میں ۶۵ سے ۷۰ تک حرارے ہوتے ہیں یا پکائے ہوئے اناج کی نصف پیالی ہیں ۷۰ سے ۷۵ تک ہوتے ہیں۔ درآں حالیکہ اعضائی پروٹین مثلاً گوشت جس کے ایک اونس میں ۱۰۰ حرارے ہوتے ہیں۔ پروٹین کی کثیر مقدار میں استعمال کرنے کا کوئی فائدہ نہیں ہے یا قابل لحاظ نقصان نہیں ہے، کیوں کہ امینو تیزابات کو اگر جسم کی ضرورت سے زیادہ استعمال کر لیا جائے تو وہ جسم میں جمع نہیں رہتے بلکہ تیزی سے ٹوٹ پھوٹ کر کام میں آ جاتے ہیں اور جزوی طور پر توانائی پیدا کرتے ہیں یا کاربوہائیڈریٹس یا روغن میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔

البتہ یہ صحیح ہے کہ اناج کو غذا کے دوسرے گروپوں سبزی، ترکاری اور پھلوں، دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیا، اور دوسری پروٹینی (لحمی) اغذیہ جیسے دالوں اور گوشت یا اس کی مماثل اشیا کی جگہ نہیں لینی چاہئے۔ غذا کے چار گروپوں کے منصوبے (پلان) میں ایک بالغ کے لئے ایک دن میں چار وقت کے کھانے میں اناج کی کم سے کم مقدار ضرور ہونی چاہیے۔ اناج کا ایک سلائس، آدھی سے تین چوتھائی تک پکے ہوئے اناج کی ایک پیالی یا ایک اونس تک فوری طور پر کھانے کے قابل اناج کا ایک وقت کے کھانے میں ہونا بالکل معقول بات ہے۔ جب اناج کو مسلم صورت میں یا معمولی طور پر پسی ہوئی حالت میں استعمال کیا جاتا ہے تو اس کا صرف یہی ایک فائدہ نہیں ہوتا کہ اس سے حرارے پیدا ہوتے ہیں بلکہ اس کے علاوہ دوسرے قیمتی فوائد بھی حاصل ہوتے ہیں۔

دراصل تنہا کوئی غذا موٹا کرنے والی نہیں ہوتی۔ جسم میں چربی صرف اسی صورت میں جمع ہوتی ہے کہ جب مجموعی حرارے ضرورت سے زیادہ ہو جاتے ہیں۔

اکثر لوگ خیال کرتے ہیں کہ اناج خاص طور پر نشاستہ فراہم کرتے ہیں لیکن

دراصل وہ پروٹین بھی مہیا کرتے ہیں۔ اناج کی پروٹین میں دو اہم امینو تیزابات لائی سین اور ٹرپٹوفان کافی مقدار میں جمع نہیں ہوتے، لیکن اناج عام طور پر دودھ کے ساتھ استعمال کیے جاتے ہیں جس میں یہ دونوں تیزابات پائے جاتے ہیں، اس طرح اناج کی غذائی قدر میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ واقعہ یہ ہے کہ مسلّم اناج کے ساتھ دودھ کو شامل کر دینے سے یہ مرکب بہترین پروٹین کا حامل بن جاتا ہے۔ دالوں میں بھی کافی مقدار میں پروٹین ہوتی ہے۔ جب سوئے (Soy) کے دودھ اور سوئے سے بنی ہوئی اشیا کو اناج کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے تو یہ دونوں مل کر بہت اچھی پروٹین بن جاتے ہیں۔

ہر قسم کے اناج کے دانے کا ڈھانچا یکساں ہوتا ہے۔ یہ تین چیزوں، بھوسی، تخمک اور ایک سفید جرم پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ سفید جسم نشاستہ ہوتا ہے۔ اناج سے بنی ہوئی اشیاء ترکیب (تناسب اجزاء) کے لحاظ سے مختلف ہوسکتی ہیں۔ یہ اختلاف کسی ایک یا زیادہ جزو کی کمی بیشی کا نتیجہ ہوتا ہے۔ اناج کے بیرونی چھلکے یا غلاف کو جس میں اناج کا دانہ ملفوف ہوتا ہے جب جدا کر دیا جاتا ہے تو دانے پر بھوسی (سبوس) کی تہہ رہ جاتی ہے۔ یہ دانے کی ۵ فی صد ہوتی ہے۔ یہ وہ سطح ہے جس میں ریشہ (Cellulose) بہت سی معدنیات اور بعض حیاتین پائی جاتی ہیں۔ بھوسے کی بیرونی تہہ کے نیچے ایک پرت بیضیہ (Aleurone) کی ہوتی ہے جس میں پروٹین فاسفورس اور تھیامین بڑی مقدار میں ہوتی ہے۔ دانے کے بڑے مرکزی حصے میں نشاستہ اور پروٹین بڑی مقدار میں ہوتی ہے۔ اس کا رنگ سفید ہوتا ہے۔ اس حصے میں ریشہ اور معدنیات صرف برائے نام یا نہ ہونے کے برابر ہوتی ہیں۔ تخمک (جنین) دانہ کی بنیاد (قاعدہ) میں پایا جاتا ہے۔ اس میں رقیق غیر مشبع تیل ہوتا ہے اور نہایت اعلیٰ درجے کی پروٹین، معدنیات اور حیاتین ہوتی ہیں۔ (تمام اناجوں کے دانوں کی ساخت اسی قسم کی ہوتی ہے)

اناج کو صاف کرنے کی قیمت

جب اناج کے دانے کی بھوسی اور تخمک کو چکی میں پیس کر خارج کر دیا جاتا ہے تو اس کے بہت سے حیات بخش غذائی اجزاء بھی خارج ہو جاتے ہیں۔ مغربی ممالک میں

آٹے کو مقوی بنانے اور ضائع شدہ غذائی اجزاء کے تدارک کرنے کی غرض سے صرف چار غذائی اجزاء اوپر سے شامل کیے جاتے ہیں۔ تین حیاتین ب (تھیامین، نیاسین اور ریبو فلاوین) اور چوتھا لوہا، نیز کئی اور غذائی اجزا بالکل نابود ہو جاتے ہیں۔

جو بعض اجزا تیاری اور صفائی کے دوران کم ہو جاتے ہیں ان کے نقصان کا فی صد کا تخمینہ حسب ذیل ہے۔

تھیامین	……	۸۶	فی صد
ریبوفلاوین	……	۷۰	……
نیاسین	……	۸۶	……
لوہا	……	۸۶	……

ان غذائی اجزا کو بعد میں شامل کر دیا جاتا ہے)

حیاتین ب۶	۶۰	……
فولک ایسڈ (حیاتین ب)	۷۰	……
پین ٹوتھینک ایسڈ (حیاتین ب)	۵۴	……
بابوٹین (حیاتین ب)	۹۰	……
کیلسیم	۵۰	……
فاسفورس	۷۸	……
تانبا	۷۵	……
میگنشیم	۷۲	……
مینگانیز	۷۱	……

کچھ بہترین قسم کی پروٹین جو دانے کے تخمک میں پائی جاتی ہے پسائی کے دوران ضائع ہو جاتی ہے لہٰذا جو پروٹین بعد میں شامل کی جاتی ہے وہ اس پروٹین سے گھٹیا ہوتی ہے جو مسلّم دانے میں ہوتی ہے۔

نسبتاً قریبی زمانے کی ایک تحقیقات سے بعض نسبتاً غیر معروف غذائی اجزاء کے

اہم افعال کا انکشاف ہوا ہے، مثلاً میگنیشیم کی بہت سے جسمانی اعمال میں خامرات کے محرک کی حیثیت سے ضرورت ہوتی ہے، یہ جسم کی کیمیا کے اکثر افعال میں حیاتیاتی کیمیائی شعلے کی شوننگ کا کام کرتا ہے۔ مسلم اناج میگنیشیم کے اچھے ماخذ ہیں۔

بعض ماہرین غذائیات کہتے ہیں کہ اوپر سے شامل کیے ہوئے غذائی اجزاء کی کمی اور خامیاں جسم کے نازک ولطیف توازن کو الٹا کیے دے رہی ہیں۔ یہ ایک ثابت شدہ حقیقت ہے کہ ایک غذائی جزو کی مقدار کی تبدیلی دوسرے ان غذائی اجزاء کی تاثیر میں خلل انداز ہوتی ہے جو اس سے قریبی تعلق رکھتے ہیں، مثلاً شائبہ معدن تانبے کی موجودگی لوہے کے انجذاب وانہضام کیلئے لازمی ہے۔ اس کے بغیر لوہا حمرت الدم (Hemonglobin) کی تشکیل میں کام نہیں آسکتا۔ آٹے اور اناج میں لوہے کو تو شامل کر دیا جاتا ہے، لیکن تانبا شامل نہیں کیا جاتا، لہٰذا غذائی اجزاء کا جو توازن طبعی طور پر مسلم اناج میں ہوتا ہے وہ قائم نہیں رہتا اور نہ اس کو بحال کیا جاسکتا ہے۔

جہاں تک فی الفور کھائے جانے والے اور ناشتے کے تیار اناجوں کا تعلق ہے وہ دماغ کو بڑے مخمصے میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ لیبل پڑھ کر یہ حسن ظن ہوتا ہے کہ ہم حیاتین خرید رہے ہیں یا شاید یہ خیال کرنے لگیں کہ آپ مٹھائی ڈپارٹمنٹ میں کھڑے ہیں۔

یہ تشویش کی بات ہے کہ ناشتے کے اناجوں میں شکر کی بھرمار ہوتی ہے اور خاص طور پر اس وجہ سے کہ بچے ان کو زیادہ کھاتے ہیں۔ صحتی پیشہ وروں اور صارفین کے وکلائے خوراک اور غذا کے محکمے سے درخواست کی ہے کہ وہ غذاؤں میں شکر کی مقدار کو دس فی صد تک محدود کر دے۔ ان کی درخواست کے ساتھ ایسی شہادتیں منسلک کی گئی ہیں جن سے ثابت ہوتا ہے کہ بہت زیادہ شیریں غذاؤں کا دانتوں کی خشکی، فربہی، ذیابیطس اور قلب وعروق کے امراض سے قریبی تعلق ہے۔ درخواست میں یہ بھی کہا گیا ہے کہ غذا کی شکر، معدنیات، پروٹین، حیاتین اور ریشے کو ضعیف ورقیق اور ان کی قوت کو خفیف (Dilgte) کر دیتی ہے

لیبل (چٹ) کو پڑھیے

ناشتے کے اناج کی نوعیت وکیفیت کا اندازہ کرنے کے لئے احتیاط کے ساتھ اس کے اجزاء کی فہرست کا مطالعہ کیجئے۔ شاید آپ کو معلوم ہوگا کہ فہرست میں مرکب کے اجزائے ترکیبی کو ان کے تفوق کے اعتبار سے درج کیا جاتا ہے۔ اس اناج کے متعلق آپ کیا رائے قائم کر سکتے ہیں جس کے اجزا کی فہرست حسب ذیل اجزاء پر مشتمل ہو: شکر، تخمک برآوردہ زرد مکئی کا آٹا (Degermed Yellown Corn Meal) گندم اور مکئی کا نشاستہ جئی کا آٹا، شکر انگوری، (Dextrose) شربت مکئی (Corn Syrup) نمک، نارجیل اور سوئے کے تیل، کیلشیم کاربونیٹ، سوڈیم فاسفیٹ، مونو گلیسرائڈس، مصنوعی الوان (Artificial Colours) نیاسین، مصنوعی عطریات (Artificial) آئرن (آہن) ضمغ عربی (Gum Acacia) حیاتین الف، پامی ٹیٹ (Palmitate) حیاتین ب ۶ (پائریڈوکسین) ریبوفلاوون، تھیامین (Thialmine) حیاتین د اور حیاتین ب ۱۲

شکر سب سے پہلے درج ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ اصل جزو ہے۔ اس اناج میں دو اور میٹھا کرنے والی چیزیں (Sweet Ners) شربت مکئی اور ڈیکس ٹروز ہیں۔ زیادہ حرارے معدنیات اور حیاتین کے بغیر مت خریدو،

سفید مصفا آٹوں کو بھی مثال میں پیش کیا جاسکتا ہے۔ ایسے اناج منتخب کیجئے جو مسلم ہوں۔ مل کے آٹے میں بھوسی کو واپس نہیں کیا جاتا۔ ڈاکٹر ڈینس برکٹ (Dennis Burketty) جو اعلیٰ درجے کے مصفا اناجوں کی تحقیقات کے سربرآوردہ اور پہلی صف کے محققین میں سے ہیں کہتے ہیں:

ہمارے اناج میں سے ریشے (پھوک) کا اخراج شکر کے زیادہ استعمال ہونے میں آنے کا سبب بنتا جارہا ہے اور ان امراض کو پیدا کرنے کے لئے جو ''مغربی تہذیب'' کی نمایاں خصوصیات میں سے ہیں تمباکو نوشی سے قطع نظر، مفرد شکر سب سے زیادہ اہم عامل ہے۔ کچھ عرصے سے لوگ مسلم اناج سے تیار شدہ غذا کے فوائد سے باخبر ہوتے جارہے ہیں۔ اس قسم کے لوگوں نے پرتکلف مصفا غذاؤں پر قدرتی اور سادہ غذاؤں کو ترجیح دینا

شروع کر دیا ہے۔ تاہم اب بھی اکثریت غذاؤں کا انتخاب ان کی غذائی صفات کے بجائے محض مزے کی بناء پر کرتی ہے، صاف کردہ اور پہلے سے میٹھے کیے ہوئے اناج کہیں زیادہ پسند کیے جاتے ہیں۔ خوش قسمتی سے فوری طور پر کھائے جا سکنے والے اناجوں میں سے ۸۵ فیصد میں اب حیاتین اور معدنیات کو شامل کیا جا رہا ہے۔

اگر اناجوں کو گھر میں پکایا جائے تو وہ بہت کم خرچ اور بالانشیں ہو سکتے ہیں، معدنیات و حیاتین اور شکر کی آمیزش سے ان کی قیمت میں بہت اضافہ ہو جاتا ہے۔

اناجوں کو جدا جدا پکانے سے یہ بہتر ہے کہ چند اناجوں کو ایک ساتھ پکایا جائے۔ ایسی صورت میں ان کے فوائد اور مزے میں اضافہ ہو جائے گا بدل بدل کر متعدد اناجوں کو ایک ساتھ پکانے کا تجربہ کرنا چاہیے۔ کھچڑی میں متعدد دالوں اور سبزیوں کو شامل کیا جا سکتا ہے۔ تجربے کرنے سے معلوم ہو سکتا ہے کہ کن اناجوں، دالوں اور سبزیوں کو ملا کر پکانا آپ کے مزاج و مذاق کے زیادہ مطابق ہے۔ اناجوں کو اگر دانائی کے ساتھ انتخاب کیا جائے تو ان سے بہت سے متنوع اور لذیذ کھانے تیار کیے جا سکتے ہیں۔ (۸)

چنے کی غذائی اور دوائی قدریں

چنا ہمارے ملک میں کثرت سے پیدا ہوتا ہے۔ اگرچہ عام لوگ اسے گیہوں کے مقابلے میں کم تر درجے کا غلہ سمجھتے ہیں، لیکن درحقیقت چنا بدن کو غذا اور قوت پہنچانے میں کسی طرح گیہوں سے کم نہیں، بلکہ بعض اعتبار سے اس کو گیہوں پر ترجیح حاصل ہے۔ اس سے جو غذائیں تیار کی جاتی ہیں۔ انہیں ہر طبقے اور درجے کے لوگ نہایت شوق اور لطف کے ساتھ کھاتے ہیں۔ اپنی لذت سے وہ کام و دہن کو اپنی جانب مائل کر لیتیں ہیں اور ذائقے پر ایک عمدہ اثر چھوڑتیں ہیں۔ چنے کے اجزاء سے تیار کی ہوئی میٹھی نمکین اور چٹپٹی چیزیں نہایت پسند کی جاتی ہیں۔ میٹھی چیزوں میں چنے کی دال کا حلوا اور نمکین چٹپٹی اشیاء میں گرم گرم پھلکیاں، جو ہرے پودینے، پیاز، سبز مرچ، سفید زیرے وغیرہ کی آمیزش سے تیار کی جاتی ہیں، کام و دہن کی بہترین ضیافت میں شمار کی جا سکتی ہیں۔ دیہات کے غریب کسانوں میں چنا بہترین غذا کی حیثیت رکھتا ہے۔

اسے جانوروں کو بھی کھلایا جاتا ہے۔ گائے، بھینس، بکری، بھیڑ اور گھوڑے اس کو کھا کر خوب موٹے اور توانا ہو جاتے ہیں، دودھ دینے والے جانوروں کے دودھ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ چنا پودا بننے کے بعد غلے کی صورت اختیار کرنے تک مختلف مراحل اور منازل سے گزرتا ہے اور ہر منزل میں اپنے اجزاء سے کھانے والوں کی ضروریات پوری کرتا ہے۔ جب اس کا پودا اچھی طرح زمین سے سر ابھار کر کھڑا ہو جاتا ہے تو اس کی نرم و نازک کونپلیں توڑ کر ساگ پکایا جاتا ہے، جو نہایت خوش ذائقہ، ہاضم اور ملین ہوتا ہے۔ اس کی نہایت ہلکی قدرتی ترشی بہت ہی اچھی ہوتی ہے۔ ساگ میں جو قدرتی نمک شامل ہوتے ہیں وہ جنون کو حالت اعتدال پر قائم رکھتے ہیں۔ اس کے کھانے سے خوب کھل کر پیشاب آ جاتا ہے۔ یہ بھی اس کے قدرتی نمک ہی کی تاثیر ہے کہ وہ بدن کے خراب اور زہریلے مادوں کو پیشاب کے راستے خارج کر دیتی ہے۔ چنے کا پودا بڑا ہونے پر گائے، بیل، بھینس اور گھوڑے کو چارے کے طور کھلایا جاتا ہے اور جب اس میں ‘‘ٹینٹ’’ نکل آتے ہیں تو ان میں سے ہرے چنے نکال کر کھائے جاتے ہیں۔ یہ حیاتین سے بھرپور ہوتے ہیں اور بدن کو غذائیت پہنچاتے ہیں۔ ان سبز چنوں کو دودھ میں پیس کر حلوا بنایا جاتا ہے۔ جو نہایت خوش ذائقہ اور طاقت بخش ہوتا ہے۔

جب ‘‘ٹینٹ’’ نیم پختگی کے عالم میں ہوتے ہیں تو ان کو آگ پر بھون کر کھایا جاتا ہے۔ ان کو ‘‘ہولے’’ کہتے ہیں۔ ہولے بھی نہایت طاقت بخش اور خوش ذائقہ ہوتے ہیں۔ گرم گرم ہولے لیموں اور سبز مرچ کی چٹنی کے ساتھ کھانے سے وہ لذت حاصل ہوتی ہے، جو بڑی بڑی قیمتی غذاؤں کو فراموش کرا دیتی ہے۔ چنا اچھی طرح پک جاتا ہے تو اسے ٹینٹوں اور بھوسے سے الگ کر لیا جاتا ہے۔ اس کی دال بھی بنائی جاتی ہے اور پیس کر آٹا بھی تیار کیا جاتا ہے۔ دال پکا کر کھانے کے کام میں آتی ہے۔ اس سے بڑیاں اور پھلکیاں بنائی جاتی ہیں۔ مختلف ترکیبوں سے حلوے بھی بنائے جاتے ہیں۔ چھلی ہوئی دال کو پیس کر اس سے ‘‘بیسن’’ تیار کیا جاتا ہے جس سے طرح طرح کے سالن (مثلاً کھنڈویاں اور کڑھی وغیرہ) بنائے جاتے ہیں بیسن کا ہر سالن اپنی لذت اور مزے کے اعتبار سے بلا مبالغہ ایسا

ہوتا ہے کہ کھانے والے انگلیاں چاٹتے رہ جاتے ہیں۔ بیسن کی پکوڑیاں بھی اتنی ہی خوش ذائقہ ہوتی ہیں۔ پانی میں گھلے ہوئے بیسن میں اروی کے پتوں کو لتھیڑ کر انہیں تیل میں تل کر اور چاقو سے کاٹ کر مصالحے کے ساتھ پکا کر کھاتے ہیں۔ یہ بھی نہایت خوش ذائقہ سالن ہے۔ عام طور پر برسات میں پکایا جاتا ہے۔ بیسن ہی سے پھلکیاں تیار کی جاتی ہیں، جن میں پودینہ، ہری مرچیں اور ٹماٹر یا بینگن کی پتلی پتلی قاشیں بھی ڈال دی جاتی ہیں۔ یہ پھلکیاں گرم گرم کھائی جاتی ہیں۔ ان کی لذت کھا کر ہی محسوس کی جاسکتی ہے، بیان کرنے کی چیز نہیں۔

بعض جگہ چنوں یا چنے کی دال کو رات کے وقت پانی میں بھگو دیا جاتا ہے اور سویرے ہی کھا کر اوپر سے وہ پانی جس میں چنے بھگوئے گئے تھے، شہد ملا کر پی لیا جاتا ہے۔ اس کے پینے سے جسم میں طاقت اور توانائی پیدا ہوتی ہے۔ بھنے ہوئے چنوں کو پیس کر ۲ گرام کی مقدار میں ایک انڈے کی نیم برشت زردی اور ۲ گرام شہد میں شامل کر کے صبح کو نہار منہ کھانے سے بے اندازہ قوت پیدا ہوتی ہے۔ چنوں کو پانی میں بھگو کر ابال لیا جاتا ہے اور انہیں نمک مرچ ملا کر ”گھونگنی“ کے طور پر کھایا جاتا ہے۔ بھنے ہوئے چنے بھی عام طور پر چبا کر کھائے جاتے ہیں۔

چنے آسانی سے ہضم نہیں ہوا کرتے، اس لیے ایسے لوگوں کو چنے اور ان کے مرکبات سے پرہیز کرنا چاہیے، جن کے معدے کم زور اور نازک ہوں۔ چنے کھانے سے ریاح زیادہ پیدا ہوتے ہیں اور اگر یہ ریاح خارج نہ ہوں تو پیٹ میں نفخ ہو جاتا ہے۔ چنے کی دال یا چھلکے رات کو پانی میں بھگو دیں، صبح اس کا پانی نتھار کر پی لیں، اس سے خوب کھل کر پیشاب آجائے گا اور جلن دور ہو جائے گی۔ بیسن، ہلدی اور سرسوں کے تیل سے ابٹن بنا کر منہ پر ملنے سے چہرہ خوش رنگ ہو جاتا ہے۔ چنے کے سوکھے ہوئے ساگ کو پانی میں بھگو کر اس پانی میں کپڑا تر کر کے لو لگے ہوئے آدمی کے جسم پر پھیرا جاتا ہے، اس سے لو یعنی سن اسٹروک کا اثر دور ہو جاتا ہے۔ چنے کے بھوسے کی بھی یہی تاثیر ہے، اس کو بھی پانی میں بھگو کر کام میں لایا جاتا ہے۔ (۹)

تازہ اور سستی سبزیاں

ہمدرد صحت کی ترتیب نو کا خیر مقدم کرتا ہوں۔ مجھے یقین ہے کہ مناسب تبدیلیاں کی گئیں تو یہ قارئین کے لئے زیادہ دلچسپ اور فائدہ بخش ہو جائے گا۔

اس وقت ایک مفید اور عام دلچسپی کا مسئلہ ذہن میں آیا ہے چنانچہ اس پر چند سطریں اشاعت کی غرض سے پیش کرتا ہوں۔

کراچی میں اور ملک کے دوسرے بڑے شہروں میں اچھی اور تازہ سبزیاں اور ترکاریاں تقریباً ناپید ہو گئی ہیں، پھر یہ کہ یہ ترکاریاں خراب اور باسی ہونے کے ساتھ ساتھ بہت مہنگی بھی ملتی ہیں۔ میرے خیال میں اس مسئلے کا ایک حل یہ ہے کہ وہ لوگ جن کے مکانوں کے ساتھ ساتھ کچھ قابل کاشت زمینیں خالی پڑی ہوتی ہیں انہیں اگر تھوڑا سا وقت مل سکے تو وہ ان پر اپنی پسند کی موسمی سبزیاں ترکاریاں کاشت کریں۔ اس سے ایک دلچسپ مشغلے کے ساتھ ساتھ انہیں کئی طرح کے فوائد بھی حاصل ہوں گے۔ سب سے پہلے تو یہی کہ گھریلو باغ بانی ایک دلچسپ اور صحت افزا شغل ہے، پھر یہ کہ گھروں میں اگائی ہوئی سبزیاں ترکاریاں بازار میں بکنے والی سبزیوں کے مقابلے میں کہیں سستی ہوں گی اور ان پر بہت کم لاگت اور خرچ آئے گا۔

سب سے بڑا فائدہ اس سے میری نظر میں یہ ہوگا کہ ہمارے شہری بھائی وہ باسی، گلی سڑی اور مرجھائی ہوئی سبزیاں ترکاریاں کھانے اور ان کے مضر نقصانات سے بچ سکیں گے جو وہ بازار میں سبزی فروشوں اور ٹھیلوں سے خریدتے ہیں۔ گھروں میں کاشت کی جانے والی سبزیاں تر و تازہ مزے دار اور ضروری حیاتین سے بھرپور ہوتی ہیں۔ ان میں سے وہ سبزیاں تو بہت ہی عمدہ ہوں گی جنہیں کچا اور کھانے کے ساتھ بہ طور سلاد کھایا جاتا ہے مثلاً ٹماٹر، مولی، گاجر، پیاز، کھیرا، چقندر اور ککڑی وغیرہ۔

یہ درست ہے کہ گھروں میں بہت سی اقسام کی سبزیوں اور ترکاریوں کی کاشت ممکن نہیں، لیکن یہ ضرور ممکن ہے کہ تھوڑی سی بھی زمین پر کم وقت اور محنت کے ساتھ چند

ضروری، عام اور مفید سبزیاں ترکاریاں کاشت کرلی جائیں۔ ان میں ککڑیاں، پالک، گاجر، مولی، کاہو، ہرادھنیا، پودینہ، کھیرا، کچھ پکانے کی پھلیاں، سلاد، ہری مرچیں اور توریاں شامل ہیں۔ یہ تمام ہی سبزیاں اور ترکاریاں صحت کے لئے بہت ضروری ہیں اور ان میں قوت بخش حیاتین ہوتے ہیں۔ یہ بزیاں ترکاریاں بڑے شہروں میں عام طور پر بہت مہنگی اور باسی ملتی ہیں جن میں تازہ ترکاریوں کا سالطف، فرحت اور ذائقہ ناپید ہوتا ہے۔ پکانے کی چند پھلیاں بھی گھروں میں کچی زمین پر کاشت کی جاسکتی ہیں جو کئی حیاتین کی حامل ہوتی ہیں۔

ایسی تازہ ترکاریوں کی کونپلیں اور پتے بھی مزے دار اور مفید ہوتے ہیں بلکہ انہیں ضائع نہیں کرنا چاہیے اور ہلکی آنچ پر پکا کر یا کچا کھانا چاہیے۔ ویسے بھی کئی ترکاریاں کچی کھانے میں بہت فرحت بخش اور لذیذ ہوتی ہیں مثلاً ٹماٹر، مولی، گاجر، کھیرا، ککڑی، سلاد، چقندر، کاہو، پودینہ اور ہرادھنیا وغیرہ۔

ان سبزیوں اور ترکاریوں کی کاشت کرتے ہوئے اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ ان کی زمین کو زرخیز بنانے کیلئے کیمیائی کھاد استعمال نہ کی جائے، کیوں کہ ماہرین کے خیال میں یہ کھاد پودوں میں اور ان کی وجہ سے ترکاریوں میں مضرِ صحت اثرات پیدا کردیتی ہے۔ اس قسم کی کھاد کے بجائے قدرتی کھاد استعمال کرنا مفید ہے۔ پھر سبزیوں اور ترکاریوں پر کیڑے مار دوائیں نہیں چھڑکنی چاہئیں یا بہت احتیاط سے چھڑکی جائیں۔

عمدہ اور صاف بیج خریدنے سے بہتر ہے کہ اپنی سبزیوں اور ترکاریوں میں سے کچھ کو زمین میں ہی لگا چھوڑ دیں اور ان کے بیج آئندہ پھر سے کاشت کے لئے جمع کرلیں۔ اس طرح آپ کو عمدہ بیج بغیر کسی مزید خرچ کے حاصل ہوجائیں گے۔ ایک اور بات یہ بھی یاد رکھنی چاہیے کہ ترکاریوں اور سبزیوں کو دھیمی آنچ پر اور کم پکانا چاہیے تاکہ ان کی قیمتی حیات بخش حیاتین ضائع نہ جائیں۔ اگر ممکن ہو تو کئی سبزیاں اور ترکاریاں مثلاً کھیرا، ککڑی، مولی، گاجر، شلغم، سلاد، پیاز اور چقندر وغیرہ دوپہر کے کھانے کے ساتھ کچی کھائی جائیں۔ ان پر تھوڑا سا نمک اور عرق لیموں چھڑک لیا جائے تو یہ ترکاریاں زود ہضم اور زیادہ لذیذ ہوجائیں گی۔ (۱۰)

گوبھی

غذائیت سے بھرپور سبزی

گوبھی موسم سرما کی ترکاری ہے۔ اس کی دو بڑی اقسام ہیں۔ ایک پھول گوبھی اور دوسری بند گوبھی، پھول گوبھی زیادہ مفید اور اچھی تصور کی جاتی ہے۔ ان دو اقسام کے علاوہ ایک اور قسم گانٹھ گوبھی کہلاتی ہے۔ اسے گانٹھ گوبھی اس وجہ سے کہا جاتا ہے کہ یہ سخت اور گرہ دار ہوتی ہے۔ شلجم سے مشابہ ہوتی ہے۔ یہ دراصل مغربی ممالک کی سبزی ہے۔

پھول گوبھی کو کچا بھی کھایا جاتا ہے اور بھجیا کی صورت میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے مختلف طریقوں سے پکاتے ہیں لیکن اس میں ادرک ضرور شامل کرتے ہیں۔ تاکہ اس کے بعض مضر اثرات ختم ہوجائیں۔ پھول گوبھی کا پھول بڑا خوب صورت ہوتا ہے۔ اس کے پھول کے عمدہ ہونے کا انحصار سرد ہواؤں پر ہوتا ہے۔ ہوا میں جتنی زیادہ سردی ہوتی ہے پھول اتنا ہی خوش نما اور بڑا ہوتا ہے۔

گوبھی میں وٹامن بی، سی اور ای پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ گوبھی میں فاسفورس بھی ہوتا ہے۔ وٹامن سی ہڈیوں میں کیلیم کے انجذاب کیلئے ضروری ہوتا ہے۔ کیلیم اور فاسفورس ہماری ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے بہت اہم ہے۔

جسمانی طاقت

گوبھی میں درجہ دوم کے پروٹین پائے جاتے ہیں۔ درجہ اول پروٹین مچھلی، مرغی اور دوسرے جانوروں کے گوشت میں ہوتے ہیں جب کہ گوبھی میں دوسرے درجے کے حیاتین ہوتے ہیں۔ اس کے استعمال سے جسم طاقت ور ہوتا ہے۔ البتہ اس کا بادی پن دور کرنے کے لئے ادرک ڈالنا ضروری ہوتا ہے۔ ادرک شامل کرنے سے گوبھی مزے دار اور فائدے مند ہوجاتی ہے اور معدے میں ریاح پیدا نہیں کرتی۔ البتہ معدے کی کمزوری اور گھٹیا کے مریضوں کو یہ سبزی استعمال نہیں کرنی چاہیے۔

خونی قے

پھول گوبھی کا استعمال منہ سے خون آنے کی شکایت میں مفید ہے۔ اگر قے میں خون آ رہا ہو تو پھول گوبھی کے پتوں کو پانی میں پیس کر چار گرام کی مقدار میں تھوڑی دیر کے بعد استعمال کراتے ہیں۔ اگر بلغم تھوکنے میں خون کی سرخی نمودار ہو رہی ہو تو وہ بھی مندرجہ بالا نسخے سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔

خون کی صفائی

گوبھی کا پھول اگرچہ گٹھیا کے مریضوں کے لئے نقصان دہ ہے لیکن اس کے پتوں کے جوشاندے سے گٹھیا زدہ جوڑوں کو دھارنا مفید ہوتا ہے۔ پھول گوبھی پیشاب آور خصوصیت کی حامل ہے اور خون کو صاف کرتی ہے۔ پھوڑے پھنسیوں کی شکایت میں اس کی بھجیا خون کو صاف کر کے جلد کو صاف کرتی ہے۔

آواز کی خرابی

آواز بیٹھ جانے یا کھانسی کی شکایت میں پھول گوبھی کی چٹنی استعمال کرائی جاتی ہے۔ اس چٹنی کے استعمال سے بلغم خارج ہو کر حلق صاف ہو جاتا ہے اور آواز کی خرابی دور ہو جاتی ہے۔ جیسا کہ اوپر بتایا گیا ہے کہ گوبھی پیشاب آور ہے چنانچہ پیشاب تکلیف سے آنے کی شکایت میں گوبھی کی جڑ کا جوشاندہ استعمال کرایا جاتا ہے۔ پیشاب تکلیف سے آنے کی شکایت خواہ بچے کو ہو یا بڑے کو، ہر صورت میں گوبھی کی جڑ کا جوشاندہ مؤثر ثابت ہوتا ہے۔

خونی بواسیر

گوبھی بواسیر میں فائدہ دیتی ہے، خاص طور پر خونی بواسیر کے لئے از حد مفید ہے، گوبھی کے پتوں کی بھجیا کھانے سے خونی بواسیر کا خون بند ہو جاتا ہے۔

ایک اہم فائدہ

گوبھی کے متعلق کہا جاتا ہے کہ اس میں غذائیت کم ہوتی ہے۔ یہ بات بالکل درست ہے لیکن اس کے بعض فائدے ایسے ہیں جو اسے دوسری سبزیوں میں منفرد مقام دیتے ہیں۔ بند گوبھی اگرچہ گیس پیدا کرتی ہے لیکن اس کا ایک فائدہ ایسا ہے جس میں کوئی دوسری سبزی اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی اور وہ فائدہ ہے کرم منی کی تعداد میں اضافہ کرنا۔ بعض مردوں میں اگرچہ بظاہر کوئی خرابی نہیں ہوتی لیکن جب کافی عرصے تک اولاد پیدا ہونے کے آثار نظر نہیں آتے تو لیبارٹری ٹیسٹ سے پتا چلتا ہے کہ کرم منی کی تعداد کم ہے۔ اس تعداد کو پورا کرنے کے لئے جو دوائیں مستعمل ہیں وہ کافی مہنگی ہیں لیکن بند گوبھی نہایت سستی دوا ہے جو کرم منی کی تعداد کو نارمل کرتی ہے۔ بند گوبھی میں وٹامن ای پایا جاتا ہے جو قوت تولید کے لئے ضروری ہوتا ہے۔ بند گوبھی روزانہ کئی طریقوں سے پورے موسم تک پکا کر کھانے سے کرم منی کی تعداد میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

آخری بات

گوبھی کی تینوں اقسام بادی ہیں اور گیس پیدا کرتی ہیں۔ چنانچہ پکانے کے دوران اس میں ادرک یا کالی مرچیں ضرور شامل کرنی چاہئیں تاکہ یہ گیس پیدا نہ کریں۔ گوبھی کے ہمراہ کوئی دوسری بادی چیز مثلاً بینگن، آلو، اروی وغیرہ نہ پکائیں۔ البتہ گوشت وغیرہ کے ساتھ پکانے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ (11)

چرائتہ

اردو میں چرائتہ، عربی میں قصب الزریرہ، فارسی میں زریرہ کہلاتا ہے۔ انگریزی میں Chiretta کہتے ہیں۔

چرائتہ کے پودے ایک فیٹ سے لے کر ایک گز تک لمبے ہوتے ہیں اور اس کے تنے کے چار پہلو ہوتے ہیں۔ اگر اس کی شاخ کو توڑا جائے تو اندر سے سفید اور کھوکھلی ہوتی

ہے۔ اس کے پتے بیضوی شکل کے ایک دوسرے کے مقابل ہوتے ہیں۔ چھوٹے چھوٹے پھول، سفید اور سرخ رنگ کے ہوتے ہیں۔ یہ اپریل مئی کے مہینوں میں اگتا ہے۔ عموماً گندم کے کھیتوں میں بھی خودرو پیدا ہوتا ہے۔ جب گندم پک کر تیار ہو جاتی ہے تو یہ بھی پک جاتا ہے۔

اس کی دو اقسام قابل ذکر ہیں: ایک تلخ جو نہایت کڑوا ہوتا ہے اور دوسری قسم شیریں کہلاتی ہے۔ پہلی قسم کا ذائقہ کسیلا ہوتا ہے۔ دوسری قسم میں کڑواہٹ نہ ہونے کی وجہ سے اسے شیریں کہتے ہیں۔

اس پودے میں ایک نہایت تلخ جوہر ٹینک ایسڈ اور سوڈیم کلورائڈ پایا جاتا ہے یہ پودا دیکھنے میں بہت خوبصورت ہوتا ہے۔ دوا کے طور پر اس کا سالم پودا استعمال کیا جاتا ہے۔ جب پھول کھل کر اپنی مدت پوری کر کے سوکھتے ہیں تو نیچے کی صراحی میں بیج پک جاتا ہے جو بھورے رنگ کا لمبوترا ہوتا ہے۔ اس پودے کے تنے سے شاخیں آتی ہیں اور پھر ان شاخوں سے آگے چھوٹی چھوٹی شاخیں نکل آتی ہیں۔

مقام پیدائش

چرائتہ پورے برصغیر پاک و ہند میں تقریباً ہر جگہ پایا جاتا ہے اور پاکستان میں فیصل آباد کے علاقے میں کافی پایا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں نیپال، بنگال، بھوٹان میں بھی کافی پایا جاتا ہے۔

رنگ

تنے اور پتوں کا رنگ سبز اور پھولوں کا رنگ گہرا سرخ، گلابی اور سفید بھی ہوتا ہے۔ سفید پھولوں والی قسم اچھی تسلیم کی جاتی ہے، لیکن کم یاب ہوتی ہے۔

مزاج

چرائتہ مزاج کے لحاظ سے گرم وخشک درجہ دوم میں ہے اور اگر پانی میں پیس کر

گرمیوں کے موسم میں استعمال کیا جائے تو کسی قدر ٹھنڈے اثرات رکھتا ہے اور اس طرح یہ گرم مزاج والوں کو زیادہ راس آتا ہے۔

مقدار خوراک

سفوف کی صورت میں ۲ گرام، پانی میں پینے کی صورت میں ۶ گرام، عصارے کی صورت میں ۱ گرام، شربت کی صورت میں ۵۰ گرام، عرق ہو تو ۱۰۰ گرام تک استعمال کر سکتے ہیں۔

مصلح

اگرچہ زیادہ زہریلے، اثرات سے مبرا ہے پھر بھی اگر چاہیں تو اصلاح کے لئے مرچ سیاہ کا تھوڑا سا سفوف شامل کر لینے سے اس کے اثرات زیادہ قوی ہو جاتے ہیں۔

بدل

یوں تو کوئی دوا دوسری دوا کی نعم البدل نہیں ہوتی، لیکن پھر بھی شاہترہ اس کا کسی قدر بدل ثابت ہوتا ہے۔

افعال وخواص

خون میں اگر زہریلے مواد جمع ہو گئے ہوں تو یہ انہیں خارج کرتا ہے۔ اس وجہ سے مصفی خون ادویہ میں اس کا شمار ہوتا ہے۔ ورموں کو تحلیل کرتا ہے اور خارش، کیل مہاسے، چھائیاں ختم کرتا ہے۔ جذام اور آتشک میں مبتلا مریض اس کو ابتداء میں بطور نقوع یعنی بھگو کر چھان کر استعمال کریں تو مرض رفع ہو جاتا ہے۔

معدے اور جگر کو قوی کرتا ہے اور پیٹ کے کیڑے مار کر دستوں کے راستے خارج کر دیتا ہے۔ پرانے سے پرانے بخاروں کے لیے بھی استعمال ہوتا ہے۔ جسمانی دردوں کے دوران اس کا جلاب مفید سمجھا جاتا ہے۔

اس کا شربت بھوک لگاتا ہے اور جی متلانے کے لئے بہت مفید ہوتا ہے۔ معدہ جب کوئی غذا قبول نہ کرے تو ایسے حالات میں اس کا نقوع فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

جب منہ مہاسوں سے بہت بدصورت ہوگیا ہو، اس وقت اسے خوردنی طور پر اور ضماداً (لیپ) استعمال کرائیں تو بڑے فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

ضماد کا طریقہ یہ ہے کہ چرائتہ کو اتنا گھوٹیں کہ بالکل مرہم کی مانند ہو جائے پھر رات کو سوتے وقت چہرہ صابن سے دھو کر لیپ کر کے سو جائیں۔ صبح نیم گرم پانی اور نیم کے صابن یا کسی اور اچھے سے صابن سے دھولیں۔

آگ پر پکانے سے اس کی تاثیر کم ہو جاتی ہے۔ خون صاف کرنے والی داؤں میں اسے ایک اہم مقام حاصل ہے۔ (۱۲)

بھنگ کا پودا

امریکہ اس سے کپڑا اور ایندھن حاصل کر رہا ہے

بھنگ کا پودا بڑا ہی مفید اور دلچسپ خصوصیات کا حامل ہے۔ اس پودے کی مصنوعات نائلون اور ڈیکران کی صنعت سازی سے قبل دنیا کے بھی خطوں میں بنی نوع انسان کے لئے نہایت ہی مفید چلی آرہی ہیں۔ بھنگ کے پودے کا ریشہ نہایت ہی پائیدار ہوتا ہے۔ آج کل بھی امریکہ کی معروف ترین لوی جین کی پتلونیں اس پودے کے پائیدار ریشے سے ہی تیار کی جاتی ہیں۔ یہ کپڑا نائیلون کے کپڑوں سے زیادہ عمدہ اور غیر کیمیاوی اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے۔ غرضیکہ بھنگ کے پودے کے بیرونی ریشے سے نفیس ترین اور پائیدار تر کپڑے بنائے جاسکتے ہیں۔ جہاں بھنگ کے پودے کے بیرونی ریشے سے نہایت ہی عمدہ کپڑے بنائے جاسکتے ہیں۔ وہاں اس پودے کے اندرونی ریشے (گودے) سے انتہائی نفیس قسم کا کاغذ تیار کیا جاسکتا ہے۔ اس گودے سے تیار ہونے والا کاغذ کیمیائی عناصر سے بھی بالکل پاک ہوتا ہے اور اس کاغذ کی عمر ماہرین نے سو سے پانچ سو سال بتائی ہے۔ آج بھی دنیا کے مختلف ملکوں میں کاغذ سازی کی صنعت بھنگ کے پودے کے اندرونی ریشے ہی پر قائم ہے۔

بھنگ کا پودا سطح زمین پر تیزی سے اگنے اور نشو و نما پانے والے پودوں میں پہلے نمبر پر ہے۔ یعنی جس قدر تیزی سے یہ پودا اگتا ہے خشکی پر کوئی اور پودا اس جیسی تیزی سے نہیں اگتا۔ البتہ آبی پودوں میں سی کالپ پودے کے اگنے کی رفتار اس سے قدرے زیادہ ہے۔ ان خواص کے علاوہ بھنگ کے پودے کی اور بہت سی ایسی خصوصیات ہیں جو موجودہ زمانے کے گھمبیر مسائل کا آسان ترین مداوا ثابت ہوسکتی ہیں۔ پاکستان اس پودے کی قدرتی دولت سے مالا مال ہے۔ بلوچستان سے لے کر ہزہ اور بلتستان تک بھنگ کا پودا قدرتی طور پر بے بہا مقدار میں از خود اگتا ہے۔ اس کے علاوہ بے شمار بنجر اراضی پر بھی اس پودے کو اگایا جاسکتا ہے۔ اگر پاکستان میں بھنگ کے پودے کو ادویہ سازی کے علاوہ دوسرے مفید مقاصد کے لئے بروئے کار لایا جائے تو پاکستان اپنی ٹرانسپورٹ کی ایندھن کی ضروریات میں خود کفیل ہوسکتا ہے اور کم غذائیت کے مسائل سے نجات حاصل کر سکتا ہے۔ سطح زمین پر اگنے والے بھی پودوں کے مقابلے میں بھنگ کے پودے سے سیلولس کیمیکل پیدا کیا جاتا ہے۔ جس سے آلودگی سے پاک میتھنال ایندھن تیار ہوتا ہے۔ یہ ایندھن بھی گاڑیوں میں استعمال ہوتا ہے۔ پٹرول اور ڈیزل کے برعکس اس ایندھن سے کسی بھی قسم کی زہریلی گیسیں پیدا نہیں ہوتیں جو ماحول کی آلودگی کا سبب بنتی ہیں۔ اس وقت امریکی ریاست کولیراڈو کے شہر ڈنور میں چلنے والی بھی بسیں میتھنال ایندھن سے چلائی جاتی ہیں۔ یہی نظام لاس اینجلس میں قائم ہے۔ یہ انتہائی طاقتور ایندھن ہے۔ آج کل دنیا کے ریس کاروں کے بڑے مقابلوں میں یہی ایندھن استعمال ہوتا ہے۔

بھنگ کے بیج کے وزن کا ۳۰ فیصدی تیل پر مشتمل ہوتا ہے جسے بہترین کوالٹی کے حامل کھانے کے تیل کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس تیل کو امریکہ میں بہترین اقسام کے صابن بنانے میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس تیل کو اعلیٰ کوالٹی کے رنگ (Paints) کی تیاری میں لین سیڈ تیل کے نعم البدل کے طور پر استعمال میں لایا جاتا ہے۔ بھنگ کے تیل سے تیار ہونے والے رنگوں کا کوئی جواب نہیں۔ بھنگ کے بیج سے تیل نکالنے کے بعد جو سیڈ کیک باقی رہتا ہے اس میں اعلیٰ درجہ کی پروٹین ہوتی ہے جس کے استعمال

سے غذایت کی کمی با آسانی دور کی جاسکتی ہے۔ اس کے علاوہ اس سیلولس گلوکوز کو جانوروں کی غذا کے طور پر استعمال میں لایا جاتا ہے جس سے جانور صحت مند اور فربہ ہو جاتے ہیں۔ نوع انسانی کے آغاز سے ہی بھنگ کے پودے کو متعدد فائدہ بخش مقاصد کیلئے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ لیکن صنعتی انقلاب سے پیدا ہونے والی آلودگی کے مسائل اور بعض غریب ملکوں میں غذائیت کی کمی جیسے مسائل کو ختم کرنے کا ایک ذریعہ یہ بھی ہے کہ بھنگ کے پودے کو جائز مقاصد کیلئے استعمال کیا جائے۔ (۱۳)

اسہال

کیسے پیدا ہوتے ہیں
کس طرح روکے جائیں

اللہ تعالیٰ نے جسم انسانی میں اعضاء کے افعال کا ایک بھرپور اور سائنٹفک نظام ترتیب فرمایا ہے اس نظام کے تحت ہر عضو اپنا اپنا کام جب بخوبی کر رہا ہو تو اس کو صحت کہتے ہیں جب کوئی بھی عضو کسی بھی وجہ سے اپنا کام صحیح طور پر نہ کر رہا ہو تو مرض کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔

بعض اوقات مقامی و جسمی اسباب سے امعاء کے فعل یا ساخت میں خلل واقع ہو کر خون کا اجتماع ہو جاتا ہے تو طبیعت مدبرہ بدن خون سے مائیت کو جدا کر کے باہر براستہ مقعد خارج کرتی ہے اس کو اسہال کہا جاتا ہے جو رنگ قوام کے لحاظ سے مختلف ہیئت کے ہوتے ہیں مثلاً کبھی زرد اور کبھی نیالے رنگ وغیرہ کے۔

اسباب

چونکہ غذا میں تغیر و تبدل ہوتا رہتا ہے اس لئے مرض ہذا کی پیدائش کے اسباب بھی مختلف ہوتے ہیں چنانچہ غذا میں بداعتدالی کرنا۔ ثقیل اور بادی اشیاء کا بکثرت استعمال

داخلی یا خارجی جسم میں سردی کا پہنچنا۔ تیز اور خراشدار اشیاء کا استعمال کبھی انصباب صفرا یا معدہ و جگر اور اعصابی خرابیوں کی وجہ سے بھی مرض بطور عارضہ ہو جاتا ہے۔

اسہال لانا سوائے امعاء کے اور کسی عضو کا فعل نہیں۔ اس سے ثابت ہوا کہ امعاء میں خون کا اجتماع جس کی وجہ سے امعاء کا فعل اخراجیہ اعتدال سے بڑھ گیا ہو اسہال کیلئے سوزش امعاء ضروری ہے۔ لہٰذا پیٹ میں قلق، بے قراری، درد، مروڑ، پیچش، خون کا آنا، کمزوری، بھوک کم، پیاس شدت کی، ہاتھ کے ساتھ دبانے سے قراقر ہر کا درد، وغیرہ وغیرہ مادہ کے مطابق ان علامات کی افراط یا تفریط ہوگی۔

دستوں کو ایک دم بند کرنے کی کوشش نہ کریں۔ آہستہ آہستہ قابض مغلظ مغری اور مقوی معدہ و امعاء ادویہ کا استعمال کریں۔ بعض اوقات مخدرات سے بھی کام لیا جاتا ہے۔ لیکن سخت قابض اور حابس ادویہ سے اجتناب کریں۔

اصول علاج

خواہ اسباب محرکہ کوئی بھی ہوں اعضاء غیر مفعولہ کو راہ راست پر لانے سے بیماری خود بہ خود رفع ہو کر صحت ہو جاتی ہے کیونکہ صحت و مرض کا دار و مدار افعال الاعضا پر ہے۔ بہ لحاظ علامات اور اپنی ذہنی لیاقت سے ان اعضاء کی طرف نظر خاص کی جائے کہ کونسا عضو اپنے افعال وغیرہ میں کوتاہی کر رہا ہے۔ جس کی بے اعتدالی سے طبیعت مدبرہ تغیرات پیدا کر کے امعاء کے فعل اخراجیہ کو زیادہ تیز کر رہی ہے۔ کبھی یہ مرض اشترا کی بطور عارضہ کے ہوتا ہے۔ مثلاً ہیضہ، ملیریا، بحران وغیرہ وغیرہ

اگر بالائی حصہ معدہ یا امعاء میں کوئی فاسد مادہ یا غیر منہضم غذا کی موجودگی میں یہ مرض بطور عارضہ کے ہو۔ تو مسہل بلا خراش ادویہ سے معدہ اور امعاء کو صاف کر لیں۔ جیسا کہ قولنج سدی، ہیضہ، سدہ امعاء وغیرہ میں کیا جاتا ہے۔ جس عضو کی بداعتدالی سے امعاء میں یہ خرابی پیدا ہوئی ہو اس عضو غیر مفعولہ کو اپنے حال پر واپس لانے کی کوشش کریں تا کہ وہ اپنے افعال کو بہ خوبی سرانجام دے سکے۔ مندرجہ ذیل چند معمولات خصوصی درج کئے جا رہے ہیں۔ جو وقتاً فوقتاً اپنی ضروریات کے مطابق استعمال کئے جا سکتے ہیں۔ یہ سہل الحصول

قلیل المقدار اور کثیر الفوائد ہیں۔

۱۔ بنسلوچن ۶ ماشہ۔ حب الرمان ۶ ماشہ۔ صمغ عربی ۶ ماشہ صمغ القتاد (کتیرا) ۶ ماشہ۔ گل ارمنی ۶ ماشہ۔ تخم مورد ۶ ماشہ۔ مصطگی رومی ۶ ماشہ۔ گل سرخ ۶ ماشہ۔ باریک پیس کر سنبھال رکھیں۔ خوراک حسب عمر و طاقت مریض۔ نوجوان کیلئے ۳ ماشہ ہے۔

۲۔ پوست سنگدانہ مرغ ۶ ماشہ زہر مہرہ خطائی ۶ ماشہ۔ اقاقیا ۴ ماشہ۔ مصطگی رومی ۶ ماشہ۔ الائچی کلاں ۹ ماشہ۔ طباشیر ۶ ماشہ۔ سفوف بنالیں۔ خوراک ۱ ماشہ

۳۔ زہر مہرہ سبز عمدہ ۵ ماشہ، پوست بیرون پستہ ۵ ماشہ۔ حب الرمان ۵ ماشہ۔ زرشک شیریں ۶ ماشہ۔ طباشیر ۹ ماشہ۔ سفوف بنالیں۔ خوراک ۳ ماشہ (۱۴)

ٹماٹر اور اس کی غذائی اہمیت

ٹماٹر ایک خوش ذائقہ اور غذائیت سے بھرپور سبزی ہے پاکستان بھر میں بکثرت پیدا کیا جاتا ہے ٹماٹر یورپ کی وساطت سے انیسویں صدی کے وسط میں برصغیر پاک و ہند میں آیا۔ شروع میں اس کا استعمال غیر ملکی باشندوں اور اعلیٰ طبقے کے شہریوں تک محدود رہا۔ مگر اپنی گوناگوں خصوصیات کی بدولت یہ جلد ہی عوام میں مقبول ہو گیا آج کل اسے تقریباً ہر گھر میں کسی نہ کسی صورت استعمال کیا جاتا ہے۔

جہاں تک غذائیت کا تعلق ہے ٹماٹر کا درجہ بہت بلند ہے اس میں حیاتین ''اے'' بکثرت موجود ہے مختلف تجربہ گاہوں میں اس کا تجزیہ کر کے یہ نتیجہ اخذ کیا گیا ہے کہ ایک سو گرام (یعنی تقریباً نو تولے) ٹماٹر میں حیاتین ''اے'' کی مقدار تقریباً ایک ہزار ایک سو انٹرنیشنل یونٹ ہوتی ہے شعبہ غذائی تحقیقات زرعی یونیورسٹی فیصل آبادی کی تجرباتی رپورٹ کے مطابق ٹماٹر کی ان مختلف اقسام میں جن کی کاشت پاکستان میں کی جاتی ہے حیاتین ''اے'' کی مقدار 470 سے لے کر 1170 انٹرنیشنل یونٹ فی سو گرام ہوتی ہے اسی طرح ٹماٹر میں حیاتین ''سی'' کی مقدار 15 سے لے کر 25 ملی گرام فی سو گرام تک ہوتی ہے۔ مذکورہ بالا دو اہم حیاتین کے علاوہ ٹماٹر میں حیاتین ''ب گروپ'' میں سے تھایامین، ربوفلیون اور نیاسین کی بھی معقول مقدار پائی جاتی ہے۔

ایک محتاط اندازے کے مطابق ٹماٹر میں تھایامین، ربوفلیون اور نیاسین کی مقدار بالترتیب 04706 اور 05 ملی گرام فی سو گرام ہوتی ہے حیاتین کے علاوہ ٹماٹر انسان کیلئے مختلف نمکیات کا بھی ایک بہت اچھا ذریعہ ہے۔ اس میں نمکیات کی مقدار 04 سے 06 فیصد تک ہوتی ہے ان میں سے فولاد، فاسفورس، کیلشیم اور پوٹاشیم کے نمکیات خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔

غذائیت کے اعتبار سے ٹماٹر کا موازنہ اہم پھلوں سے کرنے سے معلوم ہوا ہے کہ اس میں حیاتین ''اے'' کی مقدار سیب سے تقریباً دس گنا، مالٹا اور امرود سے تقریباً پانچ گنا اور خوبانی سے نصف ہوتی ہے اس طرح حیاتین ''سی'' کی مقدار اس میں مالٹے کی نسبت آدھی، سیب اور خوبانی سے چار گنا اور آڑو سے تقریباً تین گنا زیادہ ہوتی ہے۔ تھایامین اور ربوفلیون کی مقدار بھی ٹماٹر میں مذکورہ بالا پھلوں کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔ اگر قیمت کے لحاظ سے موازنہ کیا جائے تو یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ حیاتین کی ایک خاص مقدار ٹماٹر سے دوسرے پھلوں کی نسبت دس تا پندرہ گنا سستے داموں حاصل ہوتی ہے۔

پاکستان میں پیدا ہونے والے پھلوں میں سے آم، مالٹا، سیب، خوبانی اور امرود کو حیاتین ''اے'' اور ''سی'' اور ضروری نمکیات کے حصول کا اہم ذریعہ سمجھا جاتا ہے مگر ہمارے ملک کی آبادی کی اکثریت اپنی قلیل آمدنی کی وجہ سے ان مہنگے پھلوں کے باقاعدہ استعمال کی متحمل نہیں ہو سکتی۔ اس لئے ٹماٹر جیسی سستی مگر غذائیت سے بھرپور سبزی یقیناً ایک نعمت ہے۔ (۱۵)

ٹماٹر صحت کے لئے اکسیر

تقریباً سب ترکاریوں کی تازگی ان کے درخت یا بیل سے اتر جانے کے بعد کم ہونے لگتی ہے۔ لیکن ٹماٹر کی تازگی پودے کی شاخ پر سے توڑ لیے جانے کے بعد کئی دن تک قائم رہتی ہے یعنی اس کا قدرتی ذائقہ کافی دن تک باقی رہتا ہے۔

ٹماٹر صحت کو قائم رکھنے والی غذاؤں کا سرتاج ہے۔ یہ ہمارے جسم میں جراثیم سے

بچنے کی قوت پیدا کرتا ہے۔ کمزوری اور سستی کو دور کرتا ہے۔ قوت ہاضمہ کو بڑھاتا ہے۔ پھیپھڑوں کی بیماریوں کو نیست و نابود کر دیتا ہے۔ جسم میں جو ترشی پیدا ہوتی ہے۔ اسے ٹماٹر معتدل کر دیتا ہے۔ یہ فضلات کے جسم سے اخراج میں مدد دیتا ہے۔ اور پھیپھڑوں کو طاقت بخشتا ہے۔ جس میں وٹامن سی کی کمی ہونے کی وجہ سے جابجا سوجن ہو جاتی ہے۔ جسم کے جوڑ کمزور ہو جاتے ہیں۔ جسم نہیں بڑھتا آدمی پستہ قد رہ جاتا ہے۔ دانت اور مسوڑھے کمزور ہو جاتے ہیں تو ٹماٹر کام آتا ہے۔ ٹماٹر میں وٹامن اے بی اور جی ہوتے ہیں۔ اور کم مقدار میں سورج سے ملنے والے وٹامن ڈی بھی، جن لوگوں کو بدہضمی کی شکایت ہو انہیں ٹماٹر کا رس پینا چاہئے۔ جن کو جلد کی بیماری ہو وہ پہلے اپنی بیماری کا علاج کرائیں۔ اس کے بعد ٹماٹر کا رس استعمال کریں۔ جگر کے فعل کو ٹھیک کرنے کے لئے ٹماٹر بے حد مفید ہے۔ کیونکہ اس میں کیلول پایا جاتا ہے جو جگر کے فعل کو درست کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ ٹماٹر فاسد مواد کے اخراج میں بھی مفید ہے۔ اس میں الکلی نمکوں کی کافی مقدار ہوتی ہے۔ اس لیے یہ خون کی تیزابیت کو دور کرنے کے لئے نہایت کارگر ہے۔ ٹماٹر میں لوہے کی مقدار بھی بہت زیادہ پائی جاتی ہے (فولاد) دودھ سے دگنا اور انڈے کی سفیدی سے پانچ گنا زیادہ ہوتا ہے۔ سیب، ناشپاتی، سنگترا، انگور، خربوزہ، کھیرا اور آڑو سے زیادہ لوہا ٹماٹر میں پایا جاتا ہے، کیلشیم کی مقدار بھی ٹماٹر میں زیادہ ہوتی ہے۔ ٹماٹر میں وٹامن سی بھی ہوتا ہے اگر 60 سے لے کر 40 درجہ فارن ہائٹ کی درجہ حرارت میں ٹماٹر کو خشک کیا جائے تو اس کا وٹامن سی ضائع نہیں ہوتا۔ اگر ٹماٹر کا مربہ ڈالا جائے تو بھی یہ وٹامن باقی رہتے ہیں۔ ان بچوں کو جنہیں بوتل سے دودھ پلایا جاتا ہے ٹماٹر کا عرق ضرور دینا چاہئے۔ روزانہ ایک اونس کی مقدار کافی ہے۔ ٹماٹر کا عرق بچوں کے ہیضے کے لئے بے حد مفید ہے۔ چھلے ہوئے ٹماٹروں میں تھوڑی سی چینی ملا کر ان کا عرق نکال لیجئے ہر آدھے گھنٹے بعد ایک چمچہ عرق بچے کو دیجئے۔ یہ عمل اس وقت تک رہنا چاہئے جب تک مرض دور نہ ہو جائے اس کے بعد تین تین گھنٹہ کے بعد چمچہ بھر عرق کی خوراک دیں۔ یہاں تک کہ بچہ بالکل تندرست ہو جائے۔ جو بچے بہت کمزور اور لاغر ہوں انہیں ٹماٹر ضرور استعمال کرانا چاہئے۔ اس میں تقریباً وہ تمام ضروری اجزاء پائے جاتے ہیں

جو بچوں کی نشو و نما کے لئے ضروری ہیں۔ ٹماٹر کے استعمال سے بچے کے دانت نکلنے میں بھی سہولت ہوتی ہے۔ اس زمانے میں بچہ عام طور پر دستوں کی کثرت سے کمزور ہو جاتا ہے۔ اس کی تلافی ٹماٹر سے ہو سکتی ہے۔ ٹماٹر کے استعمال کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ایک ٹماٹر بچے کو چوسنے کے لئے دیا جائے۔ ٹماٹر عام طور پر گھروں میں پکا کر کھایا جاتا ہے۔ اس کی سبزی بھی بنائی جاتی ہے۔ لیکن اس طرح ٹماٹر کے وٹامن برباد ہو جاتے ہیں۔ اس کو بالکل کچا کھانا مفید ہے۔

اگر صبح کو نہار منہ ایک کچا ٹماٹر روزانہ کھالیا جائے تو اس سے بدن میں طاقت آتی ہے۔ پیٹ صاف رہتا ہے۔ اور قبض کی شکایت پیدا نہیں ہوتی۔ چند ہی روز استعمال کرنے سے ٹماٹر کے فوائد کا اعتراف کرنا پڑتا ہے۔ (۱۶)

شورہ قائم النا ہو کر روغن ہو گیا

شورہ قلمی ایک سیر خام۔ برگ مدار ایک سیر خام

بھنگ خشک دو سیر۔ ستیاناسی (یعنی کٹھائی کلاں) دو سیر خام۔ کیسو نبھڑی بوٹی دو سیر خام جو فصل ربیع میں پیدا ہوتی ہے۔ اور زمیندار اس کو جنگلی کسونبہ بولتے ہیں۔

ان چار اشیاء کو نیم کوفتہ کر کے اور ایک گلی ہنڈیا میں شورہ مذکور کے زیر و بالا لحاف ان چاروں ادویات مذکور کا بریں تفصیل دیں۔

۱۔ اول بھنگ خشک۔ ۲۔ برگ مدار۔ ۳۔ ستیاناسی ۴ کیسو نبھڑی پھر شورہ قلمی رکھیں۔ پھر شورہ مذکور کے اوپر بھنگ۔ پھر برگ مدار۔ پھر ستیاناسی اور پھر کسو نبھڑی رکھیں۔ اور گل حکمت کر کے گجپٹ کی آگ بیس سیر پختہ اوپلوں کی دیں۔ شورہ قائم النار ہو جائے گا۔ پھر شورہ مذکورہ کو ایک تھالی کانسی میں رکھ کر ہوا میں رکھیں مانند روغن زرد ہو جائے گا۔

اگر شورہ قائم النار میں سے دو تولہ لے کر ایک تولہ سم الفار کی ڈلی کو لت پت کر کے ایک کوزہ میں گل حکمت کر کے دو اوپلوں کی آگ دیں سم الفار شگفتہ ہو جائے گا۔ اس شگفتہ کو ہوا میں رکھیں اعلیٰ درجہ کا مومیہ ہو جائے گا جو اہل صنعت کی جان ہے۔

برادران اہل کیمیا اس کا تجربہ کر کے تصدیق فرمائیں اور ہمیں ضرور مطلع کریں۔

پودینہ

پیٹ کے امراض کیلئے
زود اثر دوا کا کام کرتا ہے

پودینہ ایک مشہور پودا ہے۔ عام طور پر چٹنی کچومر میں اور کھانوں کے ساتھ مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔

ہمارے دیہات میں عام لوگ روٹی پودینہ کی چٹنی سے کھاتے ہیں اور بعض لوگ تو اسے اس قدر پسند کرتے ہیں کہ بھرے دستر خون پر پودینے کی چٹنی سے روٹی کھاتے ہیں۔ اور کسی دوسری نعمت کی طرف آنکھ بھر کر بھی نہیں دیکھتے۔ یا یوں کہئے کہ اس کے بغیر کھانے کو ناممکن سمجھتے ہیں۔

پودینہ اپنی خوشبو کی وجہ سے خصوصاً بڑا مقبول ہے اور بعض سالنوں میں اسی وجہ سے استعمال کیا جاتا ہے۔

پودینہ عام طور پر دو قسم کا ہوتا ہے ایک کوہی یا جنگلی پودینہ اور دوسرا باغی (باغ والا) پودینہ۔ شہروں میں عام طور پر باغی پودینہ کاشت کرتے ہیں اور یہی زیادہ مرغوب ہے۔ پہاڑوں میں بھی باغی پودینہ ہی عام طور پر مستعمل ہے۔ البتہ جنگلی پودینہ خشک کر کے بطور دوا کام میں لاتے ہیں۔

بطور دوا پودینہ طب میں عام مستعمل ہے اور کئی مرکبات کا جزو ہے۔ مثلاً جوارش انارین جو ایک مشہور یونانی مرکب ہے اس میں پودینہ کا پانی لازمی جزو کے طور پر شامل کیا جاتا ہے۔ اسی طرح جوارش املی اور بعض سفوف میں اور گولیوں میں اسے شامل کرتے ہیں۔

پودینہ کی سب سے اہم خصوصیت اس کا ہاضم ہوتا ہے۔ یہ اس کی ایسی صفت ہے جس کی وجہ سے موسم گرما اور برسات میں یہ دستر خوان کا لازمی جزو بن جاتا ہے۔

خشک پودینہ کا سفوف دہی پر چھڑک کر یا پودینہ کی چٹنی بنا کر یا سلاد پر کتر کر کسی نہ کسی شکل میں دستر خوان پر رکھا جاتا ہے۔

پودینہ جہاں ہاضم طعام ہے وہاں مشتہی بھی ہے یعنی اس میں بھوک لگانے کی صفت موجود ہے۔ بیماری سے اٹھنے کے بعد جب بیمار کا کسی چیز کو دل نہیں چاہتا منہ کا ذائقہ سخت خراب ہوتا ہے اس وقت لیموں کا رس ملی ہوئی پودینہ کی چٹنی بڑے کام آتی ہے اس کے استعمال سے جہاں کھانے کی طرف رغبت ہوتی ہے وہاں منہ کا ذائقہ بھی درست ہو جاتا ہے۔

پودینہ کاسر ریاح ہے۔ یعنی یہ ریاح کو توڑ کر خارج کر دیتا ہے اس مقصد کے لئے خلتیع کی قوت بڑھانے کے لئے اسے شامل کرتے ہیں۔

پودینہ خراب وبائی موسموں میں سمیت کو زائل کرتا ہے اور بیماری سے محفوظ رکھتا ہے۔ چنانچہ بدہضمی میں الائچی پودینہ کا پانی ہمارے ہاں عام استعمال کیا جاتا ہے۔

قے اسہال اور پیٹ کے درد میں خشک پودینہ ایک تولہ بڑی الائچی کچلی ہوئی چار عدد ایک بوتل پانی میں جوش دے کر چھان کر رکھ لیتے ہیں اور چمچہ چمچہ بار بار پلاتے ہیں اس سے قے، اسہال رک جاتے ہیں،۔ اور پیٹ کی بے چینی بھی ختم ہو جاتی ہے اور پیاس کی شدت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

پودینہ بعض اقسام کی پتی اچھلنے میں اس طریقے سے استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ سبز پودینہ ایک تولہ شکر سرخ چھ ماشہ پانی ایک چمچہ میں جوش دیکر پی لیں۔

بعض اوقات پتی میں پودینہ کا پانی ایک تولہ، عرق گلاب ۵ تولہ سادہ سکنجبین ایک تولہ ملا کر پلاتے ہیں۔ اس سے بھی پتی کو فائدہ ہوتا ہے۔

پودینہ ہچکی کیلئے بھی مفید ہے۔ منہ میں چبانے اور چوسنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ (۱۷)

لیموں کا مرکب استعمال

ادویات اور کشتہ جات کے طریقے

مفرد کے علاوہ لیموں کا مرکب استعمال بھی طب میں مستعمل ہے۔ خصوصاً لیموں کے رب میں بہت سی ادویات بنائی جاتی ہیں جو لیموں کا رس نہ ہو تو شائد نہ بن سکیں۔ ان

ں سے چند ادویات یہ ہیں۔

اکسیر ورم طحال

نوشادر سہاگہ شورہ قلمی نمک شور نمک سونچل نمک سیاہ ہر ایک ڈیڑھ تولہ شب یمانی ماشہ تمام ادویہ کو آب لیموں کاغذی آدھ سیر میں باریک پیس کر ایک بوتل میں ڈال دیں رمنہ بند کر کے لٹکا دیں آٹھ پہر کے بعد بوتل کو اتار کر اور منہ کھول کر زلال لے لیں اور تہ ئین اجزاء کو پھینک دیں۔ اس میں سے دو تولہ عرق صبح اور دو تولہ شام استعمال کرایا کریں ورم طحال کو دور کرنے کے واسطے اکسیر سے کم نہیں ہے۔

حب آتشک

نیلا تھوتھا بریاں ایک تولہ پوست ہلیلہ کلاں ایک تولہ بلیلہ سیاہ ایک تولہ خرمہرہ ردو تولہ تمام دواؤں کو عرق لیموں کاغذی بقدر ضرورت میں تین یوم تک کھرل کرنے کے بعد حبوب بقدر نخود تیار کریں مقدار خوراک ایک گولی روزانہ آب تازہ کے ساتھ کھلائیں۔

شنگرف رومی 14 ماشہ مغز جمال گوٹہ 5-6 آب لیموں حسب حاجت میں کھرل کر کے دو دو رتی کی گولیاں تیار کریں ایک گولی روزمرہ گڑ میں لپیٹ کر کھلا دیا کریں۔

حب لیموں

پوست ہلیلہ مردار سنگ مکد دو تولہ کتھہ سفید کالا دانہ (حب النیل) پوست الائچی کلاں سوختہ سپاری مکد ایک تولہ تمام ادویہ کو دو سو لیموں کے پانی میں کھرل کریں اس کے بعد ان کو لوہے کی کڑاہی میں ڈال کر لوہے کے دستہ سے خوب رگڑیں اور حبوب بقدر نخود بنائیں۔ ایک ایک گولی صبح و شام نگلا کریں آتشک کے واسطے نہایت مجرب ہیں اور احتراق دم وجع المفاصل آتشکی اور امراض سوداوی میں بھی نافع ہیں۔ مگر پرہیز شرط ہے۔

حب بخار لیمونی

عرق لیموں ایک پاؤ۔ دانہ الائچی خورد۔ ست گلو فناسٹین ہر ایک چھ ماشہ کونین سلفاس ایک تولہ طباشیر دو تولہ تمام ادویہ کو عرق لیموں میں کھرل کر کے نخود کے برابر گولیاں بنائیں ایک ایک گولی دن میں تین مرتبہ ایک صبح دوپہر شام استعمال کریں موسمی اور تو تپ بخاروں میں بہت مفید ہے۔

سیماب مصفی گندھک آملہ سار مصفی بچھناک مدبر ایک ایک تولہ تخم دھتورہ تین تولہ فلفل دراز نیمل ہر ایک چار تولہ

پہلے پارہ اور گندھک کی کجلی بنا دیں پھر دوسری ادویہ پیس کر ملا دیں اور عرق لیموں میں ایک ہفتہ متواتر کھرل کر کے ایک ایک رتی کی گولیاں بنائیں۔ حمی لرزہ۔ حمی ربع اور دوسرے بخاروں میں مثلاً ملیریا وغیرہ کے واسطے بھی مفید ہے۔

بدرقہ گرم امراض ہمراہ دودھ اور بلغمی امراض میں ہمراہ عسل خالص استعمال کرائیں۔

چونہ بقدر تین ماشہ لے کر پانی میں گھول لیں پھر اس میں ایک لیموں نچوڑیں۔ جب چونہ گاڑھا ہو کر تہ نشین ہو جائے۔ اس کا پانی لے کر نوبت آنے سے پہلے پلا دیں۔ اس وقت جب کہ بدن میں سستی معلوم ہونے لگے۔ اگر ایک مرتبہ کے استعمال سے باری نہ رکے تو دوبارہ سہ بارہ اسی طرح استعمال کرائیں۔ انشاء اللہ صحت ہو گی۔

لیموں اور کشتہ جات

کشتہ سازی میں لیموں کو بڑی اہمیت حاصل ہے لیموں کے رس میں کچھ کشتہ جات بہت ہی عمدہ اور کامیاب بنتے ہیں قدیم اطباء کے تجربات اس کی تائید کرتے ہیں لیموں کے رس میں بنائے جانے والے چند کشتہ جات کے طریقے درج کیے جا رہے ہیں۔

کشتہ فولاد

برادہ فولاد خالص ایک پاؤ نوشادر ایک چھٹانک عرق لیموں آدھ سیر تمام چیزوں کو ایک برتن گلی میں ڈال کر بند کر کے کسی نمناک زمین مثلاً تالاب وغیرہ کے کنارے یا لید کے بڑے ڈھیر میں دفن کر دیں۔ چالیس روز گزرنے پر وہاں سے نکال کر باریک پیس لیں بقدر چار رتی استعمال کرائیں۔ امراض جگر کے لئے مستعمل ہے۔

کشتہ ہڑتال گودنتی

لیموں بقدر ضرورت لے کر ان کا عرق نچوڑ لیں۔ اور ان کے پھوک کو محفوظ رکھیں پھر ہڑتال گودنتی کو باریک پیس کر عرق لیموں مذکورہ میں متواتر ایک روز کھرل کر کے ٹکیہ بنا کر اسی پھوک کے نغدے کے درمیان رکھ کر کوزہ گلی میں بند کر کے چند اپلوں کی آگ دیں سرد ہونے پر نکال کر باریک پیس لیں اس میں دو رتی کشتہ عرق لیموں تین ماشہ میں حل کر کے کھلائیں نوبتی بخاروں کے لئے نہایت مفید ہے۔

کشتہ مرجان

مرجان پانچ تولہ لے کر جوکوب کر کے ایک چینی کی پیالی میں ڈال دیں۔ پھر اس پر اس قدر عرق لیموں نچوڑیں کہ مرجان سے ایک انگل اوپر آ جائے جب خشک ہو جائے اور ڈال دیا کریں۔ اور پیالی کو باریک کپڑے سے ڈھانپ کر دھوپ میں رکھا کریں۔ موسم گرما میں عموماً سات آٹھ یوم میں پھول کر سفید ہو جائے گی شگفتہ ہونے پر نکال کر پانی سے دھو لیں۔ بتی کے ذریعہ پانی الگ کر لیں بقدر چار رتی ہمراہ مناسب بدرقہ۔ فوائد: مقوی اعضاء رئیسہ دافع سرعت وجریان واختلاج قلب ہے۔

کشتہ سم الفار

سم الفار ابیض ایک تولہ کتھہ گلابی ایک تولہ دونوں کو عرق لیموں کے ساتھ تین روز تک کھرل کریں اور ٹکیہ بنا کر ایک بڑے لیموں میں رکھ کر گل حکمت کر کے تین سیر اوپلوں کی آگ دیں سرد ہونے پر لیموں کے اندر سے کشتہ نکال کر محفوظ رکھیں۔ اور عرق لیموں میں سات مرتبہ تر و خشک کر کے رکھ لیں۔ اس میں سے تین ماشہ لے کر عرق بادیان دو تولہ کے ساتھ استعمال کرائیں۔ بعض نے دہی کے پانی کے ساتھ ہی لکھا ہے۔ منافع: بواسیر ریحی، عظم طحال، سنگرہنی، سوء ہضم دائمی قبض، ضعف ہضم، درد شکم وغیرہ بلغمی اور وبائی امراض کو دور کرنے میں مجرب ہے۔

کشتہ جست

یہ کشتہ امراض چشم، مثلاً آشوب چشم بیاض موتیا بند اور غشا یعنی شب کوری کے واسطے نہایت مفید ہے۔

ترکیب ساخت: مصفی جست مصفی ایک تولہ لے کر ایک کڑاہی میں ڈال کر پگھلائیں اس کے بعد اس پر دو تولہ پارہ خالص چھوڑ دیں۔ پھر اس پر آب لیموں کاغذی ایک عدد نچوڑتے جائیں آگ تیز ہونی چاہئے حتیٰ کہ یہ نچوڑا ہوا تمام پانی جذب و خشک ہو جائے اس کے بعد دوسرا لیموں اسی طرح نچوڑیں اور جب دوسرے لیموں کا پانی خشک ہو جائے تو تیسرا نچوڑیں۔ حتیٰ کے اسی طرح مسلسل ایک سو ایک عدد لیموؤں کا اس جست میں جذب کرا دیں۔ اس کے بعد کشتہ تیار سمجھیں۔ اور باریک پیس کر سرمہ کی مانند بنائیں۔ اور بوقت ضرورت کام میں لائیں۔

کشتہ ہڑتال ورقی

پوست بیضہ مرغ اندرونی پردہ دور کردہ ایک پاؤ لے کر آب لیموں میں اس قدر باریک پیسیں کہ نغدہ سا بن جائے۔ اب ہڑتال ورقی پانچ تولہ لے کر اس کی ڈلی کو اس نغدہ کے درمیان رکھ کر نہایت مضبوط طور پر گل حکمت کریں اور اس گل حکمت شدہ برتن کو پتر ادہ میں رکھ کر آگ دیں۔ بالکل سفید اور کھیل کی طرح کشتہ نکلے گا باریک پیس کر محفوظ رکھیں اس میں سے ایک رتی کشتہ لے کر مسکہ یا بالائی میں لپیٹ کر دیا کریں۔ بخاروں کے واسطے نہایت مفید شے ہے۔ (۱۸)

سویابین

خوردنی تیل نکالنے تک ہی محدود کیوں؟

پاکستان سائنس دانوں کیلئے لمحہ فکریہ

آج سے قریباً نصف صدی پہلے پاکستان اور بھارت کے لوگ سویابین کے نام سے بھی ناآشنا تھے۔ لیکن آج ان دونوں ملکوں میں سویابین کو جو اہمیت حاصل ہے وہ تیل دینے والے کسی اور اناج کو حاصل نہیں رہی۔ سائنس کی دنیا نے آج تک جتنی بھی دالوں اور اناجوں کا پتہ چلایا ہے ان میں سویابین سب سے زیادہ پروٹین (بدن کی پرورش کرنے والا جزو) فراہم کرتی ہے۔ اس میں پروٹین کی مقدار چالیس فیصد ہوتی ہے جو دال سے دوگنا، گندم سے تین گنا اور چاول سے پانچ گنا زیادہ ہے اور امریکی ماہرین نے حال ہی میں جو تحقیق کی ہے اس میں سویابین کو دل کے دورے اور بلڈ پریشر سمیت کئی امراض کے علاج میں مددگار قرار دیا گیا ہے۔ سویابین ان چند اناجوں میں شامل ہے جن میں وٹامن اے، بی سی اور ڈی بیک وقت پائے جاتے ہیں اور اس میں شامل فولک ایسڈ خون کی نالیوں میں موجود کیمیائی مواد کا خاتمہ کر کے دوران خون کو بہتر بنانے میں مدد دیتا ہے جس سے دل کے دورے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

سویابین کا اصلی وطن منچوریا ہے جہاں کی مٹی اور آب و ہوا سویابین کی کاشت کیلئے بہت موزوں ہے۔ لیکن اب امریکہ اور یورپ کے علاوہ جنوبی افریقہ، آسٹریلیا، ارجنٹائن اور پاکستان و بھارت سمیت بہت سے ممالک میں اس کی کاشت ہو رہی ہے۔ پاکستان میں کھانے کے تیل کی کمی کا مسئلہ حل کرنے کے سلسلے میں سویابین کی کاشت بہت مددگار ثابت ہو رہی ہے۔

سویابین کا پروٹین بہت زیادہ مقوی ہوتا ہے جو گائے کے دودھ یا گوشت سے حاصل ہونے والے پروٹین سے ملتا جلتا ہے۔

اس میں وٹامن اے اور ڈی کی زیادہ مقدار اس کے مکھن کے ہم پلہ ہونے کی گواہی دیتی ہے۔ جبکہ اس میں موجود لیسیتھین اسی قسم کا ہوتا ہے جس قسم کا انڈے کی زردی میں پایا جاتا ہے۔ دنیا کا کوئی اناج یا ساگ اجزاء کے اعتبار سے سویابین کی برابری نہیں کرسکتا۔ اس سے دودھ، دہی، گھی، تیل کھلی آٹا ساگ اور قہوہ جیسی چیزیں بن سکتی ہیں۔ منچوریا کے لوگ تو سویابین سے یہ چیزیں بنا کر مزے سے خوراک میں شامل کرتے ہیں۔ منچوریا میں اس کی کاشت کا ذکر پانچ سو سال پرانی کتابوں میں ملتا ہے۔ جبکہ جاپان میں بھی اس کی کاشت قدیم زمانہ سے ہو رہی ہے۔

ایک روایت ہے کہ مسولینی اپنی فوج کیلئے ڈبل روٹی میں پانچواں حصہ سویابین ڈلواتا تھا اور ڈبل روٹی تیار ہونے کے بعد سائنسی طور پر اس پر ریسرچ ہوتی تھی۔ لیکن اب امریکہ اور دوسرے ممالک میں سویابین پر اس سے بھی زیادہ تحقیق کی گئی ہے۔ سویابین کے فوائد بہت زیادہ حیرت انگیز اور دلچسپ ہیں، سویابین کا تیل کسی نہ کسی طریقہ سے اب دنیا بھر میں استعمال ہوتا ہے۔ اس کو کیمیاوی طریقہ سے زیتون یا جلپائی کے تیل میں تبدیل کر لیا جاتا ہے۔ گلیسرین، رنگ روغن، صابن چھاپنے کی سیاہی، نقلی ربڑ وغیرہ کارآمد چیزوں کی تیاری میں بھی خوب استعمال ہوتا ہے۔ سویابین کی کھلی بہت سستی بکتی ہے، اور جلانے، جانوروں کے کھلانے، نیز زمین کو زرخیز بنانے کے کام میں لائی جاتی ہے۔

سویابین کا دودھ جاپان چین اور منچوریا میں بچوں کی پرورش کرتا ہے۔ سویابین کی کاشت اسی طرح بڑھتی رہی تو ایک وقت آئے گا کہ دنیا میں دودھ پینے کیلئے گائے بھینس یا بکری پالنے کی ضرورت نہیں ہوگی۔ کیونکہ سائنس دان سویابین کے ساگ سے دودھ بنانے کی ترکیب معلوم کر چکے ہیں۔ اور ان سے جو دودھ بنتا ہے۔ وہ شکل و صورت، ذائقہ اور تاثیر میں گائے کے دودھ جیسا ہوتا ہے۔ سویابین سے دودھ تیار کرنے کی ترکیب حسب ذیل ہے۔

سویابین کا آٹا ایک حصہ، پانی 7 حصہ، پانی کو آگ پر چڑھا دیجئے، کھولنے پر تھوڑا تھوڑا آٹا جلدی جلدی اس میں ڈالتے جایئے۔ اور چمچے سے ہلاتے جایئے، پھر دس بارہ

منٹ تک ابالنے کے بعد اتار کر رکھ دیجئے۔ حسب ضرورت شکر ملا کر استعمال کیجئے۔

چین اور جاپان میں سویابین سے بنے ہوئے دہی کے بغیر کھانا بدمزہ کہا جاتا ہے۔ وہاں سویابین کے دہی کی سویابین کے تیل یا گھی میں پکا کر مختلف قسم کے لذیذ کھانے تیار کئے جاتے ہیں۔ سویابین کا آٹا مشرقی ایشیا میں کافی استعمال ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں مغربی ملکوں میں بھی مٹھائی اور روٹی بنانے والے اس کو بہت استعمال کرتے ہیں۔ اس کے آٹے کی روٹی کے ہمراہ انڈے اور دودھ کی بہت کم ضرورت پڑتی ہے، کیونکہ یہ اجزاء خود سویابین میں موجود ہیں۔

سویابین مناسب حد تک بھن جانے پر شکل وصورت اور خوشبو میں ”قہوہ“ جیسا ہو جاتا ہے۔ اور تب اس سے بنی ہوئی چائے وغیرہ کو پی کر کوئی آدمی تمیز نہیں کر سکتا، کہ وہ قہوہ پی رہا ہے یا سویابین کی چائے۔

مچھلی کے تیل کی طرح سویابین میں مقوی باہ مادہ ہوتا ہے۔ دق، کمزوری اور جریان کیلئے یہ بہت فائدہ مند ثابت ہوا ہے، مریض کو اس کی کھچڑی، قہوہ اور کانجی بنا کر دے سکتے ہیں، اس کا پنیر بھی بہت مفید ہوتا ہے۔

سویابین کی فصل برسات اور جاڑے میں سال میں دو بار ہو سکتی ہے، ساڑھے تین یا چار مہینے میں یہ پک جاتا ہے، بارہ سے چالیس انچ بارش اس کیلئے کافی ہے، بھوری، کالی، ریتلی اور سب قسم کی زمین اس کیلئے ٹھیک ہے اور پاکستان کی زمین اس کی کاشت کیلئے بہتر ثابت ہو چکی ہے لیکن ہمارے ہاں ابھی تک اس سے کھانے کا تیل ہی حاصل کیا گیا ہے۔ ہمارے ماہرین کو چاہئے کہ سویابین سے دودھ دہی حاصل کرنے کے علاوہ روٹی مٹھائیوں میں اس سے کام لینے کے بارے میں بھی تحقیق کریں کیونکہ اس کی چکنائی حیوانی چکنائیوں سے بہتر قرار پا چکی ہے۔ بلکہ اس سے بھی آگے یہ کہ دوا سازی کے حوالے سے بھی اس پر تحقیق کریں کہ اس میں سے فولک ایسڈ کو الگ کر کے خون کی نالیوں میں موجود کیمیائی مواد مثلاً کولیسٹرول وغیرہ کو نکالنے کی دوا کیوں نہیں بنائی جا سکتی اور اس کے دیگر اجزاء سے اسی قسم کے فوائد کیونکر حاصل نہیں کئے جا سکتے۔

بعض اطباء خیال ہے۔ کہ حاملہ اگر ہر روز نہار منہ ایک یا دو گھونٹ باسی پانی صبح کے وقت پیا کرے تو اس سے بچہ کی آنکھیں بڑی خوبصورت ہوتی ہیں۔ غذا میں ایسی چیزوں کا زیادہ استعمال کرنا چاہئے۔ جس میں وٹامن اے ڈی زیادہ ہوں۔ مثلاً گھی، دودھ، مکھن، روغن بادام، تو بچہ آسانی سے اور تندرست پیدا ہوتا ہے۔

پاکستان میں پی سی ایس آئی آر پشاور نے سویابین سے گوشت دودھ دہی اور پنیر تیار کرنے کا کامیاب تجربہ کیا ہے اور ملک کے سرمایہ کار اگر ایسا کام کرنے والے ملکی ماہرین کی قدر دانی کریں اور سویا گوشت، سویا دودھ اور سویا پنیر کو حیوانی گوشت حیوانی دودھ اور حیوانی پنیر کے بہتر اور سستے متبادل کے طور پر مارکیٹ میں لے آئیں تو خوراک کی قلت کے معاملے میں یہ ملک اور قوم کی بہترین خدمت ہوگی۔ (۱۹)

جل نیم اور پاپولر

گلہر، نقرس، گھٹیا اور دردوں کا علاج

فطرت کے کارخانے میں کوئی ایسا پرزہ نہیں جس کا وجود تو ہو لیکن اس کا کام یا فائدہ کوئی نہ ہو۔ قدرت کاملہ نے جو نباتات پیدا کی ہیں ان میں کوئی بھی بے کار یا بے فائدہ نہیں۔ البتہ ان کے فائدے اور ان کا کام تلاش کرنا انسان پر منحصر ہے اور دریافت و انکشاف کی صلاحیت ہی انسان کو دوسری مخلوقات سے اشرف و ممتاز کرتی ہے۔

تخلیق و ایجاد کی جستجو رکھنے والوں نے اشجار و نباتات پر بہت کام کیا ہے اور دنیا کے ہر خطے میں یہ کام جاری ہے۔ اس مضمون میں دو ادویاتی پودوں کو موضوع بنایا گیا ہے جن کے اجزائے مؤثرہ مختلف امراض کے علاج میں کارآمد ہیں اور ہم ان سے بھرپور فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ یہ ادویاتی پودے جل نیم اور پاپولر ہیں۔

جل نیم

جل نیم ایک دوائی بوٹی ہے جو برسات کے موسم میں ندی نالوں اور تالابوں

کے کنارے جہاں عموماً پانی جمع رہتا ہے، پیدا ہوتی ہے۔ اسے انگریزی میں Gipsi Wart کہتے ہیں۔ اس کا پودا بالشت بھر خرفہ کا ہم شکل ہوتا ہے۔ اسے چھوٹے چھوٹے پنکھڑی نما سفید گلابی اور سیاہ رنگ کے پھول لگتے ہیں۔ اس کے پتوں کا ذائقہ بالکل نیم کے پتوں جیسا کڑوا ہوتا ہے۔ اسی لئے دریافت کرنے والے قدیم اطباء نے اس کا نام جل نیم یا جل نیب رکھا تھا۔

جل نیم کا ذائقہ تلخ و تیز اور مزاج گرم خشک بدرجہ دوم ہے۔ یہ سوداوی اور بلغمی مادوں کو خارج کرتی ہے۔ جذام، آتشک، خارش اور جلد کے کھردرے پن کیلئے انتہائی مفید ہے۔ اس بوٹی کے اجزاء پر مشتمل انگلستان کی تیار کردہ ''جپسی آمیزنگ کریم'' بازار میں عام فروخت ہوتی ہے۔ اور جلد کے کھردرے پن کی اصلاح کی صلاحیت نے ہی اس ولایتی کریم کو مقبول بنایا ہے۔

جدید تحقیق کے تحت اس دوائی بوٹی میں دو اجزائے مؤثرہ فلیور (Fluor) اور لیتھوسپرمک ایسڈ پائے جاتے ہیں۔ اگر تھائی رائڈ گلینڈ یعنی غدہ درقیہ کا فعل بڑھ جائے یا گھٹ جائے تو یہ اجزائے مؤثرہ اسے اعتدال پر لانے میں نہایت مؤثر ثابت ہوتے ہیں۔ اگر تحقیق اور تجربات کو کام میں لایا جائے تو جل نیم کے ان اجزاء سے گلہڑ کی دوا تیار کی جاسکتی ہے۔

غدہ درقیہ (تھائی رائڈ گلینڈ) زخرے کے قریب ہوتا ہے۔ اس میں آئیوڈین وافر پائی جاتی ہے۔ جس کا تعلق جسمانی نشوونما سے ہے۔ اگر بچوں میں اس غدے کا فعل گھٹ جائے تو ان کے پھلنے پھولنے میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ اگر بڑوں میں ایسا ہو تو وہ سست اور موٹے ہو جاتے ہیں اور ان کی جلد کھردری ہو جاتی ہے اور اگر بڑوں میں اس کا فعل بڑھ جائے اور یہ تھائیراکسن ہارمون زیادہ پیدا کرنے لگے تو جسمانی وزن کم اور دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے اور آدمی سخت اضمحلال (ڈیپریشن) یعنی پژمردگی کا شکار ہو جاتا ہے۔ خون میں شامل تھائیراکسن ہارمون کا لیبارٹری ٹیسٹ ہو جاتا ہے۔ جس سے اس کی آسانی سے تشخیص ممکن ہے۔ جل نیم کے اجزا کے بطور دوا استعمال سے تھائی راکسن ہارمونز کی پیدائش کو معمول پر لایا جاسکتا ہے۔

جل نیم کا جزو فلیور دانتوں کے درد کیلئے بھی مؤثر ہے۔ اسے دانتوں کے منجن یا ٹوتھ پیسٹ میں شامل کر کے دانتوں کے امراض کے علاج کیلئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ جل نیم سے پانی نچوڑ کر اسے ہم وزن روغن کنجد یعنی تلوں کے تیل میں خشک کر لیں تو یہ روغن خشک خارش اور سر کے گنج کیلئے نہایت مفید ہے۔

پاپولر

دنیا بھر میں کسی بھی دافع درد دوا (Pain Killer) کی اہمیت اظہر من الشمس ہے اور معالجین طب یونانی کی ہمیشہ سے یہ اشد ضرورت رہی ہے کہ قدرتی جڑی بوٹیوں میں سے جسمانی دردوں سے نجات کیلئے کوئی زوداثر اور مسکن ایسی قدرتی دوا مہیا ہو جائے جو جدید دوا اسپرین سے مشابہت کے طور پر عمل پذیر ہو۔ پاپولر (Populs Alba) پر محققین نے طبی تحقیقی عمل کر کے یہ مسئلہ حل کر کے طبیبوں کیلئے ایسی دوا کی سہولت پیدا کر دی ہے جو اسپرین جدید دوا سے بھی ارزاں مؤثر اور بے ضرر ہے۔ شجر پاپولر کے طبی خواص و فوائد طب یونانی کی کتب میں اس لئے موجود نہیں ہیں کیونکہ یہ درخت بیسویں صدی کے وسط میں غالباً پاکستان میں درآمد و متعارف ہوا ہے جو ماچس کی تیلیوں اور تعمیرات میں زیر استعمال ہے۔

پاپولر کی چھال اور اس کے شگوفوں میں پاپولین، مینی ٹی اور گیلک ایسڈ جیسے مؤثر اجزاء وافر پائے جاتے ہیں۔ اس کا ایک اور جزو مؤثرہ گلائیکو سیلی سین (Glyco Salicine) بھی ہے۔ جو جسمانی دردوں سے افاقہ کیلئے استعمال کیا جائے تو جسم کے نظام استحالہ (Metabolism) کے تحت بطور ایلوپیتھی دوا اسپرین کا عمل کرتا ہے۔ اس کی آمیزش جوشاندوں میں بھی مؤثر ثابت ہوتی ہے۔ 1:2 نسبت سے اس کا جوشاندہ جسمانی دردوں نیز ولادت کے بعد عورتوں کا دودھ خشک کرنے میں بہتر نتائج کا حامل ہے۔ جس تجربہ برطانیہ کے مشہور ماہر نباتات (Herbalists) کلابر اینڈ جیرالڈ نے عرصہ دراز تک اپنے مطبوں میں زیر استعمال لا کر کیا اور اس کی افادیت یورپین جرنل آف ہربل میڈیسن انگلینڈ میں رپورٹ کی ہے۔

پاپولر کے شگوفوں (Buds) کا مرہموں میں استعمال مائیلجیا (Myalgia) چھوٹے جوڑوں کے درد (Arthritis) اور گاوٹ (Gout) یعنی بالترتیب پٹھوں کے گھٹیا، جگہ بدلنے والی گھٹیا اور نقرس کیلئے مؤثر و مفید ثابت ہوتا ہے۔ (بحوالہ یورپین جرنل آف میڈیسن انگلینڈ شمارہ II 1994ء) اس کی تصدیق ماسوائے دودھ خشک کرنے کے ڈبلیو ہر برینگ کن نے ٹیکسٹ بک آف فارما کا گنوسی (امریکہ) میں بھی کی ہے۔ (۲۰)

بھلاواں (بلادر)

بخار، بص، بواسیر، جریان اور جذام کا علاج

قدرتی جڑی بوٹیوں قدری طریق علاج ''طب'' کی بنیاد ہیں۔ طبی ادویات میں استعمال ہونے والی مفردات (جڑی بوٹیوں) میں ایک مفرد ''بلادر'' بہت مشہور ہے۔ اس کو اردو اور ہندی میں بھلاواں کہتے ہیں جبکہ بلادر اس کا فارسی نام ہے اور طب میں یہی زیادہ مشہور ہے۔ اس کو عربی میں حب الفہم، قمرۃ الفہم اور حب القلب رومن میں انفردیا اور انگریزی میں (Marking Nut) کہتے ہیں۔ یہ مفرد طب اور ویدک دونوں میں صدیوں سے مستعمل ہے۔ کسیلا ذائقہ رکھنے والی اس مفرد کا مزاج گرم ہے۔ اس کا پکا پھل قدرے میٹھا ہوتا ہے۔ یہ ہاتھ پاؤں پھٹنے، جذام، بواسیر، سنگرہنی، گلے کی بیماریوں، بخار، برص، جریان اور پیٹ کے کیڑے نکالنے کی طبی دواؤں میں استعمال ہوتی ہے۔ جبکہ یہ مادہ منویہ کو بڑھانے والی بھی ہے۔ اس کا پکا پھل ہاضم چکنا تیز گرم چربی بڑھانے والا بواسیر زخموں سوجن اور جذام کو نافع ہے۔ پھل کی چھال بھی انہی بیماریوں کو دور کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ اس کے پھل کے اوپر ایک چیز مثل اکلیل (تاج) دل کے مشابہ ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے عربی میں اس کا نام حب القلب رکھا گیا ہے۔ ایک ہندستانی درخت کا پھل ہے۔ شاہ بلوط کے مانند سیاہ رنگ والا مغز اس کا (سرمہ کے سے رنگ) والا ہوتا ہے۔ اس کے اندر ایک اور مغز ہوتا ہے جو مانند مغز بادام شیریں کے ہوتا ہے۔ مغز اور پوست کے درمیان میں

اس کی رطوبت سیاہ غلیظ بھری ہوتی ہے۔ اس کو عسل بلادر کہتے ہیں۔ اس کا درخت اخروٹ کے برابر ہوتا ہے اور برگ اس کا چوڑا۔ عنبر (ٹیالہ) اور تند ہوتا ہے۔ پھل اس کا امرود کے مشابہ ہوتا ہے۔ گودہ اس کا قدرے شیریں چاشنی دار اور یکساں ہوتا ہے۔ اور بعض لوگ اس کو کھاتے ہیں مغز بلادر بھی شیریں ہے۔ مغز بادام کی مانند اس کو بھی نکال کر کھاتے ہیں۔ بلادر دو قسم کا ہے۔ صغیر اور کبیر، بڑی قسم کو بادام فرنگی کہتے ہیں۔ وہ بکری کے گردہ کی شکل کا ہوتا ہے۔ اس میں عسل بہت کم ہے اور مغز اس کا شیریں کھانے کے قابل۔ عسل اس کا مستعمل نہیں ہے قسم صغیر کو بلادر کہتے ہیں۔ عسل اس میں بہت ہوتا ہے۔ استعمال میں آتا ہے۔ اور مغز اس کا چھوٹا ہوتا ہے۔

درخت بلادر کے نیچے سونا۔ سکر (نشہ) سبات (خواب گراں) لانے والا ہے۔

عسل بلادر درجہ چہارم میں گرم اور خشک ہے پوست اس کا درجہ سوئم میں مغز بھی درجہ سوم میں گرم اور خشک درجہ اول میں ہے۔ بے مضرت۔ اور منی اور باہ کو ہیجان میں لاتا ہے۔ اس کے عسل کو گائے کے گھی روغن کنجد یا اخروٹ میں ملا کر استعمال کرنا چاہئے۔ کیونکہ محلل (وہ دوا جو اپنی ضرورت اور قوت تحلیل کے ذریعہ اخلاط غلیظ کو بخارات بنا کر فنا کر دے) ہے گرمی پیدا کرنے والا اور قرحوں کا ملطف ہے۔ جلد میں زخم ڈالتا ہے۔ رطوبی اور پٹھوں کی دماغی سرد بیماریوں کیلئے ذہن اور حافظہ کی تقویت کیلئے مفید سلسل البول کو دفع کرنے والا۔ ریاح کو دور کرنے والا۔ پٹھوں کو تقویت دینے والا۔ نسیان، فالج، لقوہ، رعشہ، اور اختلاج دور کرنے کے واسطے، اور ثالیل (مسوں) اور داغوں کو دفع کرنے والا ہے۔ گرم مزاج اشخاص کو مضر ہے۔ خون کو جلاتا ہے۔ جوش دہن جوش بدن، جنون سرسام اور مالیخولیا کا مورث ہے۔ مصلح اس کا روغن اخروٹ ہے۔ ۹ ماشہ اس کی مہلک مقدار ہے۔ مقدار خوراک نیم درم سے چار درم۔ بدل روغن بلسان و فندق ہے۔ اس کا بخور (دھواں) مقعد میں پہنچانا بواسیر کو زائل کرتا ہے۔ بالوں کی سیاہی کی حفاظت کیلئے نہایت مؤثر ہے۔ پوست بلادر قوت باہ کو بڑھاتا ہے۔ اگر مقدار سے زیادہ کھایا جائے۔ تو علاج اس کا یہ ہے کہ تازہ مسکہ گاؤ یا بکری۔ یا تازہ تلوں کا تیل کھلا دیں اور بدن پر ملیں۔ جدوار تازہ گائے کی دہی میں پیس کر کھلا دیں۔ جبکہ

تیزی اور لذع اس کا ساکن ہو۔ جو کا آٹا اور کھٹا گائے کا دہی۔ اور چکنا شوربا۔ چکنے چاول خصوصاً تازہ تلوں کے ساتھ کھلا دیں۔ ناک میں روغن بنفشہ اور بادام ٹپکا دیں اور سر پر ٹھنڈی چیزیں ملیں یا روغن گل عورتوں کے دودھ کے ساتھ ملیں۔ جو زخم بھلاواں سے پیدا ہو ن پر روغن موم ملنا مفید ہے۔ بھلاوے کو استعمال کرنے سے پہلے مدبر کر لینا چاہئے۔ اور ہر یک دوائی میں مدبر کیا ہوا بھلاوہ ہی استعمال کرنا چاہئے۔

مدبر کرنے کے طریقے

دیدک کی رو سے بھلاوہ کے تخم لے کر سر بریدہ کر کے اینٹ یا سنگ بصری کے رادہ میں ڈال دیں۔ اور ایک پوٹلی میں باندھ کر آٹھ پہر یعنی ایک دن رات رہنے دیں۔ یک دن کے بعد گرم پانی میں دھو کر دودھ میں پکائیں۔ پوٹلی میں باندھ کر دودھ کے ڈول ں درمیان معلق لٹکا دیں۔ اور نیچے آگ جلا دیں۔ جب اس کا عسل (تیل) دودھ میں وش کھانے سے اس کی خشکی اور تیزی کم ہو جائے گی۔ تو بھلاواں قابل استعمال ہوگا۔

بروئے طب تازہ (جدید) بلادر جس قدر چاہیں لیں اور گرم پتھر پر رکھ کر زور سے دبا دیں۔ جو کچھ روغن کے قطرے اس میں سے نکلیں۔ جمع کریں اور نگاہ رکھیں۔ یہ روغن عسل بلادر ہے۔ مغز اخروٹ یا ناریل ہمراہ استعمال ہوگا۔ اب اس سے رسائن تیار ریں جس کا نسخہ یہ ہے۔

ستاور 32 تولہ، گوکھرو 32 تولہ، زمین قند 50 تولہ گلو 100 تولہ، چترک کی جڑھ 4 تولہ، بھلاوہ مدبر 20 تولہ، تل سیاہ 64 تولہ، پیپل 6 تولہ، سونٹھ 11 تولہ، مرچ سیاہ 1 تولہ، کھانڈ دیسی 280 تولہ، شہد خالص 140 تولہ

ترکیب: پہلے بھلاوہ کو گھی میں ڈال دیں۔ اور جوش دیں پھر گھی کو چھان لیں۔ ئ ادویات کوٹ پیس کر گھی میں چرب کریں۔ کھانڈ ملا کر اور شہد ملا کر بخوبی کوٹیں۔ اور ملا ب۔ پھر چکنے برتن میں ڈال کر غلہ میں دبا دیں۔ چالیس یوم کے بعد نکال کر استعمال ریں۔ موسم سرما میں 6 ماشہ سے شروع کر کے بڑھاتے ہوئے دو تولہ تک گرم دودھ سے لائیں بعد غذا عرصہ تک استعمال سے بوڑھا جوان ہو جائے، کوڑھ، بھگندر ہر قسم کی کھانسی

اور تپ کے علاوہ بواسیر ہر قسم۔ پھنسی ہر قسم سب دور ہوں۔ بدن فربہ ہوگا۔ سفید بال سیاہ ہوں گے۔ چہرہ کندن کی طرح چمکے گا۔ اور قوت باہ میں اضافہ ہوگا۔ (۲۱)

ایک اہم بوٹی کی دریافت

کرۂ ارض پر امراض کی یلغار نئی نہیں۔ جب سے یہ دنیا بنی اور آباد ہوئی ہے بیماریوں کے حملے تمام مخلوقات پر جاری ہیں۔ بیمار سب ہوتے ہیں۔ درخت و نباتات بھی چرند اور پرند بھی۔ بیماریاں مچھلیوں کو بھی اپنی لپیٹ میں لیتی ہیں اور ہاتھیوں اور درندوں کو بھی پچھاڑتی ہیں۔ امراض کی اس یلغار کے مقابلے کی صلاحیت قدرت کاملہ نے سب کو عطا کی ہے۔ ہر ذی حیات کے جسم میں بیماریوں سے مقابلہ کر کے شفا حاصل کرنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ قدرت نے سب کو علاجی تدابیر اختیار کرنے کی صلاحیت بھی دے رکھی ہے۔ بیمار جانوروں کا کوئی معالج نہیں ہوتا ان کی جبلت ان کی رہنمائی کرتی ہے اور پانی، مٹی دھوپ اور مختلف پودوں اور جڑی بوٹیوں کے ذریعہ سے وہ خود ہی علاجی تدابیر کرتے ہیں۔ بخار میں مبتلا جانور پانی میں بیٹھتے ہیں۔ زخمی جانور بھی خون کا بہاؤ روکنے کے لئے ٹھنڈے پانی یا کیچڑ میں بیٹھ جاتے ہیں۔ چرند جنگل میں ان مقامات پر ضرور آتے ہیں جہاں کی مٹی شور ہوتی ہے وہ اسے چاٹتے ہیں۔ مٹی میں شامل یہ نمک ان کے نظام ہضم کو درست رکھنے کے علاوہ خون میں نمک کی ضروری مقدار بھی بحال رکھتے ہیں۔ اس قسم کے متعدد واقعات مشہور ہیں جن سے اندازہ ہوتا ہے کہ حیوانات بعض خاص قسم کی گھاس پتے اور جڑی بوٹیاں استعمال کر کے امراض کا علاج کر لیتے ہیں، بکریاں جاڑوں میں بعض پودوں کو منہ نہیں لگاتیں، لیکن گرمیوں میں وہی پودے شوق سے کھاتی ہیں۔

روزمرہ کا مشاہدہ ہے کہ بلیاں نظام ہضم کو درست کرنے کیلئے گھاس نگل کرتی ہیں۔ اس طرح ان کا معدہ صاف ہو جاتا ہے۔ جنگل میں زندگی بسر کرنے والے بتاتے ہیں کہ ریچھ اور دیگر جانور آنتوں کی صفائی کے لئے املتاس کی پھلیاں کھاتے ہیں۔ چند سال پہلے محققین کی ایک جماعت نے ہندوستان کے جنگلات میں شیروں کی عادات کا

گہرا مطالعہ کیا تھا، منجملہ دیگر باتوں کے انہوں نے ان کے فضلے کے تجزیئے کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا تھا کہ شیر قبض سے بچنے کے لئے خشک گھاس اور گوبر بھی کھاتے ہیں۔ اس طرح وہ گویا اپنی غذا میں ریشے کی کمی پوری کر کے آنتوں کو متحرک اور صاف رکھتے ہیں۔ عین ممکن ہے کہ اس عمل کے علاجی فوائد بھی ہوں۔

انسان نے علاج امراض کے سلسلے میں اتفاقات، حادثات، تجربات، الہام، خواب وغیرہ کے علاوہ حیوانات سے بھی بہت کچھ سیکھا ہے کیوں کہ وہ امراض میں مبتلا ہونے کے بعد اپنا علاج خود کرلیا کرتے ہیں۔ مشہور ہے کہ بقراط نے حقنے (انیما) کے عمل کو ایک پرندے سے سیکھا کہتے ہیں کہ گدھ یا گدھ جیسا کوئی پرندہ ساحل سمندر پر بیٹھا تھا۔ وہ اپنی چونچ میں نمکین پانی بھر کر اسے مبرز میں داخل کر کے آنتوں میں وہ پانی پہنچا رہا تھا۔ تھوڑی دیر بعد اسے کھل کر دست ہوا اور وہ اُڑ گیا۔ اس کو دیکھ کر بقراط کے ذہن میں یہ خیال پیدا ہوا کہ یہ عمل اس کے لئے بھی مفید ثابت ہوسکتا ہے۔ اسی طرح مشہور ہے کہ سردیاں گزار کر جب سانپ عرصے بعد بل سے باہر نکلتا ہے تو اسے کم سجھائی دیتا ہے۔ نظر کی اس کمزوری کا علاج کرنے کے لئے وہ اپنی آنکھیں سونف کی ہری پتیوں سے گھستا ہے یہ اور اسی قسم کے متعدد واقعات اور روایات سے ثابت ہوتا ہے کہ انسان نے بہت سے علاج اور علاجی تدابیر حیوانات سے سیکھی ہیں۔

ایسے ہی ایک واقعے نے نباتات پر تحقیق کا ایک نیا باب کھولا ہے، جو دوا سازی کے میدان میں انقلابی ثابت ہوسکتا ہے۔ امریکا کی کیلیفورنیا یونیورسٹی کی ایک ٹیم چمپنیزی بندروں کے مطالعے کے لئے افریقی ملک تنزانیہ پہنچی۔ وہاں اس نے اس بندر کو ایک خاص جھاڑی کا پتا ایک مخصوص انداز میں کھاتے دیکھا۔

سائنس دانوں کی اس ٹیم کے سربراہ ڈاکٹر رینگہیم کے مطابق وہ گومبے نیشنل پارک میں ان بندروں کے مطالعے میں مصروف تھے۔ ان لوگوں نے یہ بات خاص طور پرنوٹ کی بعض چمپنیزی بالخصوص مادہ چمپنیزی صبح سویرے اسپیلیا (Aspilia) نامی ایک جھاڑی کا پتا احتیاط سے توڑ کر منہ میں پکڑتی ہیں اور پھر اسے اور پتوں کی طرح خوب چبانے

کے بجائے منہ میں بڑی احتیاط کے ساتھ گھما کر سالم نگل لیتی ہیں اور یہ پتا سالم حالت ہی میں ان کے فضلے کے ساتھ خارج ہوجاتا ہے یہ یقیناً ایک چونکا دینے والا عمل تھا۔ سائنس دانوں نے خیال کیا کہ چمپنیزی اس پتے کو بطور غذا استعمال نہیں کرتے، بلکہ وہ اسے محض کسی خاص ضرورت کے تحت کھاتے ہیں۔ اسے سالم نگلنا ثابت کرتا ہے کہ اس کی سطح پر یقیناً کوئی مؤثر جز ہوتا ہے جس سے انہیں فائدہ ہوتا ہے۔ اس سے یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ پتے کا چبانا مضر ثابت ہوتا ہوگا۔

یہاں یہ بتانا ضروری ہے کہ آج بھی صنعت دوا سازی پودوں اور جڑی بوٹیوں سے کئی قسم کی دوائیں تیار کر رہی ہے۔ صرف امریکا میں اس وقت ہر سال ۸ بلیون ڈالر کی ایسی دوائیں مریضوں کے لئے تجویز ہوتی ہیں، جن کے اجزائے مؤثرہ جڑی بوٹیوں سے حاصل کیے جاتے ہیں۔ دراصل یہ وہ اجزاء ہیں جو پودے خود اپنی صحت وسلامتی کے لئے تیار کرتے ہیں۔ جدید صنعت دوا سازی ان پودوں کی جس قدر احسان مند ہو کم ہے۔ یہ انکشاف بھی یقیناً دلچسپی کا باعث ہوگا کہ اب تک تین ہزار سے زیادہ پودوں میں علاج سرطان کی صلاحیتوں کا کھوج لگایا جاچکا ہے۔

جدید دواؤں میں ضد حیوی (اینٹی بایوٹک) دواؤں کو انتہائی اہم مقام حاصل ہے۔

مذکورہ واقعہ اس بوٹی پر تحقیق کا نقطہ آغاز ثابت ہوا۔ ڈاکٹر رینگہیم کی خواہش پر ان کے ساتھی ڈاکٹر زاڈری گوئز نے ایسی ٹیلین (Aceytylene) اور سلفر کاربن کا ایک جز ملا جو تھیاروبرین۔ اے (Thiarubrin) کہلاتا ہے۔ اسی دوران ان کے ایک دوست وینکور (کنیڈا) سے ان کے ہاں آئے۔ انہوں نے ڈاکٹر گوئز کو بتایا کہ یہی جز انہوں نے کنیڈا کے پودے چیناک ٹیکس (Chaenatc) سے حاصل کیا ہے اور اس کا دس لاکھواں حصہ بیکٹیریا کے لئے مہلک ثابت ہوتا ہے، چنانچہ اس پر مشترکہ تحقیق کا آغاز ہوگیا جس سے اندازہ ہوا کہ اس جز سے پھپھوندی (فنگی) کیڑے اور بیکٹیریا بھی ہلاک ہوجاتے ہیں اور یہ جو ہر حیوانی خلیات کے لئے بھی مہلک ثابت ہوتا ہے۔

چمپنیزی کے فضلے میں خارج ہونے والے سالم پتوں کے برقی خوردبینی معائنے

سے پتا چلا کہ معدے اور چتوں میں سے ان کے گزرنے کے دوران ان کی صرف بیرونی سطح کو نقصان پہنچا تھا، گویا پیٹ میں اس پتے کی بیرونی سطح پر موجود جز مؤثر ہی بندر کے جسم نے حاصل کیے۔

ان پتوں کو ثابت نگلنے کی ایک وجہ یہ بھی ہوسکتی ہے کہ یہ بہت مہلک ہوں اور شاید اسی لئے بندر انہیں کبھی کبھار ہی استعمال کرتے ہوں۔

سائنس دان اب اس کیمیائی جوہر کو چوہوں پر آزما رہے ہیں اور یہ دیکھ رہے ہیں کہ پیٹ کے کیچووں پر اس کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ یہ اور اسی قسم کے کئی تجربات کے بعد یہ پتا چل سکے گا کہ یہ جوہر خطرناک ہے بے کار ہے یا یہ پنسلین کی طرح ایک نہایت مؤثر، لیکن قدرتی ضد حیوی دوا ہے۔ یہاں ایک اور نکتہ بھی قابل ذکر ہے۔ ڈاکٹر رینگہیم کے مطالعات کے مطابق اس پتے کو اسی جنگل میں رہنے والی بندروں کی ایک دوسری قسم، بیبون (Baboon) استعمال نہیں کرتی۔ اس سے غالباً یہی ظاہر ہوتا ہے کہ ذہانت کے معاملے میں وہ چمپنیزیوں سے پیچھے ہیں۔ ادھر افریقہ میں مقامی معالجین ایسپیلیا نامی اس پودے کو عرق النساء (شیاٹیکا) زخموں اور پیٹ کے دردوں کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ ان مقاصد کے لئے وہ اس کے پتوں کے ساتھ اس کی جڑ بھی استعمال کرتے ہیں۔ کنیڈا میں اس کیمیائی جوہر کے حامل پودے چینا کٹیس کو مقامی باشندے زخموں کے علاج کیلئے استعمال کرتے ہیں۔

جانوروں سے حاصل ہونے والی اس ایک اہم نباتی دوا کے علاوہ پتہ نہیں ابھی کتنے ایسے پودے ہوں گے جن میں قدرت مہربان نے انسانوں کے امراض کے علاج چھپا رکھے ہوں گے۔ اس کے لئے یقیناً جانوروں اور پودوں پر گہری اور وسیع تحقیقات کی ضرورت ہے۔ کیا پتہ کن پودوں میں ایڈز جیسے منحوس مرض کی دوا پوشیدہ ہو۔ عین ممکن ہے کہ ایسے کئی پودے بھی ہوں جو انسانی جسم کو بڑھاپے کی زد سے محفوظ رکھتے ہوں۔ ایک طرف صورت حال یہ ہے کہ جنگلات تیزی سے ختم ہو رہے ہیں تو دوسری طرف دوا ساز ادارے سخت زہریلے کیمیائی اجزا ہی کو امراض کا علاج سمجھ کر ان کی پیداوار اور اقسام میں اضافے

اوپر تلے نظر آتے ہیں۔ انہیں اس خطرناک غلطی کا فوری طور پر احساس کر کے اپنی روش اور انداز فکر میں انقلابی تبدیلی لانی چاہیے۔ اب بھی وقت ہے کہ محققین اور معالجین جاگ جائیں اور قدرت کی عظیم نعمت یعنی جڑی بوٹیوں سے استفادے کی مخلصانہ کوشش کریں۔ (۲۲)

چائے

جاپان میں یہ واقعہ زبان زد عام ہے کہ پانچویں صدی عیسوی کے وسط میں ایک ممتاز بدھ راہب ہروقت گیان دھیان میں مصروف رہتا تھا۔ اس کا نام کمبفر تھا۔ اس نے ہر طرح کا آرام اپنے اوپر حرام کرلیا تھا۔ کم کھانا کم بولنا اور کم سونا۔ وہ مسلسل کئی کئی راتیں جاگ کر گزارتا تھا مگر ایک دفعہ وہ فطری نیند کے ہاتھوں ایسا مجبور ہوا کہ نفس کشی کا ماہر ہونے کے باوجود وہ نیند پر قابو نہ پاسکا اور خود بخود اس کی پلکیں بند ہوتی چلی گئیں۔ جب آنکھ کھلی تو اپنے نفس کی اس عیاشی پر بہت جھنجھلایا اور اسے سزا دینے کے لئے اپنی دونوں پلکیں اکھاڑ کر زمین پر پھینک دیں۔ پلکوں کا زمین پر پھینکنا تھا کہ وہاں ایک پودا چھوٹ پڑا۔ بدھ راہب نے اس کے پتے توڑے اور چبانے کے لئے منہ میں رکھ لئے۔ اس کی حیرانی کی انتہا نہ رہی جب اسے ان کے چباتے ہی اپنے جسم میں ایک نئی قسم کی توانائی محسوس ہوئی اور ”نیند بی بی“ اس سے کوسوں دور چلی گئی۔ بعد میں اس بدھ راہب نے نیند بھگانے کا یہ نسخہ اپنے شاگردوں کو بھی بتا دیا۔

آج سے دو سو سال قبل لکھی جانے والی معروف طبی کتاب ”مخزن الادویہ“ میں پرانی عربی کتب سے حکیم مرزا قاضی کے حوالے سے ایک واقعہ درج ہے کہ زمانہ قدیم میں چین کا ایک شہنشاہ اپنے ایک مصاحب سے ناراض ہوگیا اور اسے دیس نکالا دے دیا۔ وہ غریب مدتوں جنگلوں، ویرانوں اور پہاڑوں میں در بدر ٹھوکریں کھاتا رہا۔ کھانے پینے کی کوئی چیز اس کے پاس باقی نہ رہی۔ ایک دن بھوک پیاس سے نڈھال ہو کر وہ ایک پہاڑی کے دامن میں ہمت ہار کر گر گیا۔ کچھ دیر بعد ہوش آئی تو بھوک نے پھر تڑپا کر رکھ دیا۔ پیٹ کی آگ بجھانے کے لئے وہاں پر اگی ہوئی ایک گھاس کے پتے توڑ توڑ کر کھانا شروع کر دیئے۔ مگر اس کی خوشی کی انتہا نہ رہی جب اس نے محسوس کیا کہ صرف اس کی بھوک کی

تسکین ہی نہیں ہوئی بلکہ اس کے جسم میں نئی قوت بھی آ گئی ہے۔ کئی روز تک وہ دامن کوہ میں مقیم رہا اور اس گھاس کو بطور غذا استعمال کرتا رہا۔ جس سے اس کی صحت قابل رشک ہوگئی۔ وہ وہاں سے شہر لوٹ آیا اور بادشاہ کے مصاحبین سے اس عجیب وغریب گھاس کا ذکر کیا جو اس کی حیات نو کا سبب بنی۔ مصاحبین سے یہ بات بادشاہ تک پہنچی۔ اس معتوب درباری کو طلب کیا گیا اور بادشاہ اس کی قابل رشک صحت دیکھ کر حیران رہ گیا۔ شاہی طبیبوں کو اس کے ساتھ بھیجا گیا اور پہاڑوں سے وہ گھاس منگوا کر تجربہ کیا گیا تو وہی فوائد ظاہر ہوئے جو اس مصاحب نے بیان کئے تھے۔ چنانچہ اس وقت سے اس گھاس، یعنی چائے کا استعمال شروع ہوگیا۔ عرصہ دراز تک وہ بطور ٹانک شاہی خاندان اور امرائے حکومت تک محدود رہی۔ پھر عام لوگ بھی اسے استعمال کرنے لگے اور آہستہ آہستہ چین کے لوگوں کا قومی مشروب بن گیا۔

چائے کا پودا چین سے دوسرے تمام ملکوں میں مسلمان سیاحوں کے ذریعے پہنچا۔ ایک مسلمان سیاح سلیمانی سیرانی، جس نے ابوزید سیرانی کے ساتھ کئی مرتبہ چین کا سفر کیا تھا اپنی تالیف سلسلۃ التاریخ (مطبوعہ ۸۵۱ء) میں لکھا ہے ”چین میں ایک قسم کی گھاس پائی جاتی ہے۔ جسے وہاں کے لوگ جوش دے کر پیتے ہیں اور تمام شہروں میں بڑے وسیع پیمانے پر وہ گھاس بکتی ہے اس سے چینی حکومت کو بڑی آمدنی ہوتی ہے۔ وہاں کے لوگ اس گھاس کو ساخ (چاہ) کہتے ہیں۔ اس میں قدرے تلخی پائی جاتی ہے۔ اسے کھولتے ہوئے پانی میں ڈال کر پیتے ہیں اور بہت ہی مفید اور مقوی ٹانک سمجھتے ہیں جس کا کوئی دوسرا مشروب مقابلہ نہیں کرسکتا“ ساخ دراصل چائے ہی کا بگڑا ہوا نام ہے کیونکہ عرب ”چ“ کا تلفظ ادا نہیں کرسکتے اسی لئے ”چاہ“ سے ساخ بن گیا۔ سلیمان سیرانی مزید لکھتا ہے کہ چین کے سرکاری خزانوں میں آمدنی کے تین ذریعے تھے۔ عرب تاجروں سے وصول کیا جانے والا ٹیکس، نمک اور یہ گھاس۔ چین کے سرکاری گزٹ میں اس کا تذکرہ موجود ہے کہ ۷۹۳ء میں چائے بطور ٹیکس سرکاری خزانوں میں جمع کرائی جاتی تھی۔ صدیوں تک چائے بہت مہنگے داموں بکتی رہی۔ تبت کے تاجروں کے پاس جب کوئی چائے کا گاہک آتا تھا تو سوائے کستوری کیکسی اور چیز سے اس کا تبادلہ نہیں کرتے تھے۔ وہ اسے شراب کی مضرت دور کرنے کے لئے استعمال میں لاتے تھے۔

جاپان میں اس کا باقاعدہ استعمال پندرہویں صدی عیسوی میں شروع ہوا۔ روس میں پہلی بار چائے ۱۶۳۸ء میں وسطی منگولیا میں مقیم روسی سفیر ستارکوف کے ذریعہ ماسکو پہنچی۔ منگولیا کے حکمران التبن خاں نے زار روس کو بطور تحفہ چائے کے دو سو پیکٹ ارسال کئے۔ ستارکوف اسے بیکار چیز سمجھتا تھا اور بادل نخواستہ اسے ماسکو لے گیا تھا، لیکن زار روس اور اس کے مصاحبوں کو اتنی پسند آئی کہ اسے قومی مشروب کا درجہ دے دیا گیا۔

سولہویں صدی کے آخر میں اہل پرتگال اس گھاس کو یورپ لائے۔ ۱۶۳۵ء میں پہلی بار پیرس پہنچی اور جلد ہی اس نے وہاں کے حکمرانوں کے دل میں گھر کرلیا۔ حتیٰ کہ ۱۶۵۸ء میں شاہی باغات میں اس کی کاشت شروع کردی گئی۔

سترہویں صدی میں ایک عیسائی مشنری جیوٹ ٹراگالٹ نے اپنے سفرنامے میں چائے کا تذکرہ کیا اور یہ بات تسلیم شدہ ہے کہ یورپ کو چائے چکھانے کا سہرا ولندیزی ایسٹ انڈیا کمپنی کے سر ہے۔ ۱۶۶۶ء میں لارڈ آرلنگٹن کے ذریعے براستہ ہالینڈ انگلستان پہنچی۔ اسی سال برطانوی پارلیمنٹ نے چائے کے متعلق ایک بل پاس کیا، جس کی رو سے تیار شدہ چائے کے ایک گیلن پر آٹھ پنس ٹیکس لگا دیا گیا۔ اہل یورپ جو اپنے آپ کو عقل و دانش کا سرچشمہ سمجھتے ہیں مدتوں اس کے طریق استعمال کو نہ سمجھ سکے۔ وہ چائے کو پانی میں پکا کر اس کا عرق پھینک دیتے اور پتیاں چبا لیتے تھے۔ سالہا سال کے بعد انہیں اپنی اس حماقت کا احساس ہوا۔ بلکہ ان کے زمانہ میں وہ اس کے تمام وزراء وامراء سب اس کی زلف گرہ گیر کے اسیر ہوگئے اور پھر اس کی دل نواز خوشبو اور نظر نواز رنگت نے ہر چھوٹے بڑے کی توجہ اپنی طرف کھینچ لی اور پھر یہ بازار کی زینت بن گئی۔

جہاں تک برصغیر میں چائے کے تعارف کا تعلق ہے وہ انگریز بہادر کے ذریعہ ہوا، جو تجارت کی آڑ میں ہندوستان پر قابض ہوگئے۔ جہاں جہاں ان کے قدم پہنچے وہاں وہاں چائے بھی پہنچی۔ ۱۸۵۷ء میں جنگ آزادی کے بعد فرنگیوں نے جب پورے ملک پر قبضہ کرلیا تو چائے نے بھی اپنا تسلط جمالیا۔ ۱۹۴۷ء میں رخصت ہوگیا لیکن چائے کی گرفت

اور بھی مضبوط ہو گئی۔ برصغیر والوں نے چائے نوشی میں یورپ اور چین کو بھی پیچھے چھوڑ دیا۔ اس کے بغیر اب نہ کوئی تقریب مکمل ہوتی ہے، نہ مہمان نوازی کے تقاضے پورے ہوتے ہیں۔

شروع شروع میں برصغیر اور خصوصاً پنجاب کے لوگوں نے چائے کی بے حد مخالفت کی، لیکن چائے کمپنیوں نے گاؤں گاؤں جا کر مفت چائے پلا کر اس کا ایسا چسکہ ڈالا کہ وہ غیر رسمی طور پر یہاں کا قومی مشروب بن کر رہ گئی۔ عام لوگوں کی تو بات ہی کیا، مولانا ابوالکلام آزاد جیسے عالم بھی اس کی تعریف میں رطب اللسان نظر آتے ہیں۔

مختلف نام:

اردو، ترکی، چینی اور روسی میں چائے، فارسی میں چائے خطائی، پنجابی میں چاء، سندھی میں چانہ، پشتو میں ساؤ، عربی میں شائے، انگریزی میں ٹی (Tea) فرانسیسی میں تھائے اور لاطینی میں کوملیا تھیفرا کہتے ہیں۔

لفظ چائے، دراصل چینی زبان کا لفظ ہے، جو دو لفظوں سے مرکب ہے چا، اور ئے۔ چا، اس مشروب کو کہتے ہیں جس میں یہ بوٹی ڈال کر گرم کر کے اس کا عرق نکالا جاتا ہے اور ''ئے'' پتی کو کہتے ہیں، جو پینے کے لئے نہیں بلکہ پھینکنے کے لئے ہوتی ہے۔ لغوی معنوں میں سبز گھاس کو کہا جاتا ہے لیکن اصطلاحاً اس پودے کے لئے استعمال ہونے لگا جس سے ''چاء'' بنائی جاتی ہے۔ دنیا کی تقریباً ہر زبان میں اس کے لئے بولا جانے والا لفظ تھوڑی بہت تبدیلی کے ساتھ یا من وعن چینی زبان ہی سے اخذ کیا گیا ہے۔

مقام پیدائش:

چین، تبت، نیپال، سری لنکا، انڈونیشیا، برازیل، کینیا، ارجن ٹائن، زمبابوے، آسام اور بنگال انگریز کا بنیاز ہن چین کی درآمدی تجارت کو برداشت نہ کر سکا۔ اس نے انیسویں صدی کے آخر میں چائے کے باغات، اپنے مقبوضات میں لگانے شروع کئے اور ۱۹۲۶ء تک آسام اور بنگال کے ۲۰۳۲۰۰ مربع ایکڑ پر چائے کی کاشت کی گئی تھی۔

ماہیت:

چائے ایک جھاڑی نما پودے کی پتیاں ہیں، جس کی اونچائی ایک گز یا اس سے کچھ زیادہ ہوتی ہے۔ اس کا پودا بڑی حفاظت اور احتیاط کے ساتھ پرورش پاتا ہے۔ اس کے پودوں کو پہلے گملوں میں بویا جاتا ہے چھ ماہ بعد جب پنیری تیار ہو جاتی ہے تو بڑے بڑے قطعات زمین پر قطار اندر قطار بو دیا جاتا ہے۔ اس کی کاشت سطح سمندر سے پانچ ہزار فٹ بلند ایسی پہاڑی ڈھلوانوں پر کی جاتی ہے جہاں بارش کی اوسط ۶۰ء۱۵۶ انچ سالانہ ہو۔ اس کی پتیاں مہندی یا انار کے پتوں جیسی ہوتی ہیں، جن کے کناروں پر چھوٹے چھوٹے دندانے پر سبز ہو جاتا ہے۔ اس کا پھول سفید رنگ کا ہوتا ہے اور اتنا خوشبودار کہ میلوں تک اس کی مہک جاتی ہے۔ اس کے پتوں میں تلخی ہوتی ہے لیکن ابالنے سے زائل ہو جاتی ہے۔ چائے کی پتیاں تین سال بعد چننا شروع کی جاتی ہیں اور سال میں تین بار توڑی جاتی ہیں۔

چائے کی اقسام:

چائے کی ایک ہزار سے زیادہ اقسام ہیں۔ جن میں سے زیادہ تر خورد ہیں لیکن بلحاظ رنگت تین قسمیں زیادہ مشہور ہیں، سفید، سبز اور سیاہ۔ سب سے بہتر وہ سفید چائے ہے جو خوشبودار ہو اور جس کی پتیاں ادھ کھلی ہوں لیکن یہ قسم کمیاب ہے۔ اس کے بعد سبز چائے کا نمبر آتا ہے مگر اس میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ سب سے گھٹیا قسم سیاہ رنگت والی ہے جو ہمارے ہاں زیادہ تر استعمال کی جاتی ہے۔ آپ یہ سن کر حیران ہوں گے کہ اعلیٰ اور گھٹیا سے گھٹیا چائے ایک ہی پودے سے تیار کی جاتی ہے۔ سبز چائے ان پتیوں پر مشتمل ہوتی ہے جنہیں تھوڑی دیر سکھا کر فوراً ہی اکٹھا کر لیا جاتا ہے۔ اس میں چائے کی تمام خصوصیات موجود رہتی ہے۔ کالی چائے زیادہ دیر تک پڑے رہنے والے سوکھے پتوں سے تیار ہوتی ہے۔ زیادہ دیر تک پڑے رہنے سے ان کا قدرتی سبز رنگ سیاہی میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

کالی چائے کے جن برانڈوں نے عالمی شہرت حاصل کی ہے ان میں ہائی گروسکن، ینگ ہائی سن، ٹوانکی، امپیریل اور گن پاؤڈر شامل ہیں، بہت سے برانڈوں میں

مختلف پھولوں اور پھلوں کی خوشبو شامل کر دی جاتی ہے۔ مثلاً گلاب، چنبیلی، زیتون، سنگترہ وغیرہ۔ بعض چائے کمپنیاں اپنی برانڈ کو کسی ایسے نشے کی پٹھ دے دیتی ہیں جس سے پینے والا اسی کا عادی بن جاتا ہے۔ بازاروں میں بکنے والی سبز چائے کا بیشتر حصہ عموماً مصنوعی طور پر رنگا جاتا ہے اور اس مقصد کے لئے جپسم، نیل اور ہلدی وغیرہ استعمال کی جاتی ہیں۔

عمدہ چائے کے بارے میں پرانی کتب میں بے شمار واقعات ملتے ہیں۔ ایک واقعہ کچھ اس طرح سے ہے۔ ''خطا'' کے علاقہ میں کچھ لوگوں نے شکار کیا اور اس کا گوشت چائے کی پتیوں سے ڈھانپ کر رکھ دیا۔" چند گھنٹوں بعد جب اسے نکالا گیا تو سارا گوشت گل چکا تھا۔ چنانچہ اس سے یہ نتیجہ برآمد کیا گیا کہ عمدہ چائے کھانے کو، خصوصاً گوشت کو بہت جلد ہضم کر دیتی ہے۔

حمیدی

چائے کا کیمیائی تجزیہ

امریکہ میں کیمیادانوں نے چائے کی اڑھائی ہزار کے مختلف برانڈوں کا تجزیہ کر کے جو رپورٹ دی ہے اس کے مطابق اس کے اجزاء کی تفصیل ذیل ہے۔

	فیصد		اوسط فیصد
تھی این	۱٫۸۸تا۳٫۲۴		۲٫۵۶
تے نین	۱۳٫۰۴تا۱۸٫۸۶		۱۴٫۳۲
ناقابل حل	۴۷٫۱۲	تا	۵۰٫۱۹
پتیاں	۵۵٫۸۷		
راکھ کی مقدار	۵٫۰۵تا۶٫۰۲		۵٫۱۳
ست چائے	۳۷،۸تا۴۰٫۳۶		۳۷٫۸۴
نمی	۵٫۸۳تا۶٫۳۵		۵٫۳۸

تھی این نفن سے ملتا جلتا ایک مرکب ہے، جسے ۱۸۳۸ء میں دریافت کیا گیا تھا۔ نفن کافی میں ہوتی ہے اور تھی این چائے میں جس طرح نفن کی وجہ سے کافی نے مقبولیت حاصل کی اسی طرح تھی این چائے کو مقبول بنانے کا سبب بنی۔ اس کی موجودگی اعصابی تھکن

کو دور کرنے کا کام کرتی ہے۔ ٹینین چائے کا انتہائی ضرر رساں جزو ہے۔ جس کی وجہ سے عادی چائے نوش دائمی قبض، خشکی، بے خوابی اور زخم معدہ کے درد میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ چائے کی پتی کو جتنا زیادہ جوش دیا جائے تے نین اتنی ہی زیادہ مقدار میں نکل کر نقصان پہنچاتا ہے۔ ان کے علاوہ ایک اور مرکب رمنتھن بھی موجود ہوتا ہے جو معدہ میں فساد برپا کرنے کا سبب بنتا ہے۔ (۲۳)

نیم کا درخت

مفید دوائی اجزاء کا حامل، جو فضائی آلودگی بھی دور کرتا ہے

نیم ایک گھنا سایہ دار اور نہایت کار آمد درخت ہے اردو لغت میں نیم بمعنی آدھا، نصف بھی آیا ہے اور اس لفظ سے اہل ادب و زبان نے بہت سے مرکب الفاظ تراکیب، اصطلاحات اور محاورے وضع کئے ہیں۔ مثلاً

نیم آستیں، نیم اشارہ، نیم وا، نیم باز، نیم بازی، نیم بسمل، نیم تاب، نیم تسلیم، نیم جاں، نیم جانی، نیم سوز، نیم سوختہ، نیم جوش، نیم خواب، نیم خوابی، نیم روز، نیم شب، نیم شی، نیم نگاہ، نیم نگاہی، نیم رخ، نیم دستی، نیم رضا، نیم پختہ، نیم کار، نیم کش، نیم کشی، نیم ملا خطرہ ایمان، نیم حکیم خطرہ جان وغیرہ وغیرہ۔

ہمارے مضمون کا موضوع یہ نیم نہیں بلکہ اس نیم کے حوالے سے جو ایک گھنا سایہ دار اور نہایت مفید درخت ہے۔ یہ خوبصورت مشہور اور سدا بہار درخت ہر جگہ گلی کوچوں، پارکوں، شاہراہوں اور گھروں کے آنگنوں میں اپنی بہار دکھاتا نظر آتا ہے اس درخت کی عمر محتاط اندازے کے مطابق دو سو سال سے پانچ سو سال تک ہوتی ہے۔

یہ درخت ہوا کو جراثیم سے صاف کرتا ہے فضائی آلودگی دور کرنے میں کوئی درخت اس کا ثانی نہیں ہے۔ اس حوالے سے یہ درخت انسانوں کے لئے قدرت کا انمول تحفہ ہے یہ دافع تعفن ہے۔ ہوا کو صاف رکھتا ہے۔ ماحول سے بدبو اور تعفن کو دور کرتا ہے۔ جس آنگن میں یہ درخت ہو اس کے باسی وبائی امراض سے عموماً محفوظ رہتے ہیں۔

نیم کے درخت کا ہر جز دوا کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ اس کے پتے، پھل، پھول اور چھال تمام اجزاء مختلف امراض میں مختلف طریقوں سے مستعمل ہیں۔

نیم کو فارسی میں نیب، بنگالی میں نیم، سنسکرت میں نمب اور انگریزی میں مارکو سازی کہتے ہیں۔ اس کے تمام اجزاء تلخ ہوتے ہیں۔ البتہ پھل پک کر قدرے شیریں ہو جاتا ہے۔ مگر وہ شیرینی بھی اپنے اندر خوشگوار سی تلخی ضرور رکھتی ہے۔

طب اسلامی کے ماہرین اسے گرم خشک درجہ اول کہتے ہیں، جب کہ ویدوں کے نزدیک یہ سرد خشک ہے۔ نیز یہ اپنے افعال کے لحاظ سے:

محلل	تحلیل کرنے والا
مسکن	تسکین دینے والا
مقطع	قطع کرنے والا
ملین	قبض کشا
منضج	پکانے والا
مصفی	صاف کرنے والا

دافع تعفن، یعنی اردگرد کے ماحول کو بدبو، گندگی اور ہوا کو صاف کرنے والا سمجھا جاتا ہے۔

قاتل جراثیم ہے اور قاتل کرم شکم بھی، یعنی پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے۔ زخموں کو صاف کرنے والا ہے۔ محلل اور منضج یعنی تحلیل کرنے اور پکانے والا ہونے کے باعث اس کے پتوں کا بھرتہ بنا کر پھوڑے، پھنسیوں اور دوسرے ورم پر باندھتے ہیں جس سے وہ ورم یا پھوڑے پختہ ہو کر پھٹ جاتے ہیں یا تحلیل ہو کر ختم ہو جاتے ہیں۔

اس کے پتوں کو جوش دے کر نیم گرم کان میں ڈالنے سے کان کا درد جو کان میں پھنسی کی وجہ سے ہو دور ہو جاتا ہے۔ خراب اور گندے زخموں پر اس کے پتوں کو پکا کر اس کے پانی سے زخموں کو دھونے سے زخم صاف اور جلد بھر آتے ہیں۔ مسلسل ایسا کرنے سے زخم کا گندا گوشت دور ہو جاتا ہے اور نیا گوشت جلد پیدا ہوتا ہے ان سے بدبو دور ہوتی ہے۔

حمیدی

نیم کے پتوں کے جوشاندہ سے غسل کرنے سے بدن کی خارش اور دوسرے جلدی امراض سے شفا ہو جاتی ہے۔ مصفی خون ہونے کی وجہ سے تقریباً تمام جلدی امراض اور فساد خون کے امراض میں مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔ نیم کے پتوں سے نچوڑ کر نکالا ہوا پانی زخموں میں ڈالنے سے زخم کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

چھال کے اندر بھی تمام وہی فوائد بدرجہ اتم پائے جاتے ہیں جو نیم کے پتوں میں موجود ہیں۔ چھال کا جوشاندہ خصوصی طور پر بخاروں میں زیادہ مفید ہیں۔ نیز یہ پیٹ کے کیوں کو مارنے کیلئے پلایا جاتا ہے۔ پھولوں کو بھی مصفی خون ادویات میں شامل کیا جاتا ہے نیم کے پھولوں کو خشک کر کے باریک پیس کر بطور سرمہ آنکھوں میں لگانے سے آنکھ کی شدید خارش دور ہو جاتی ہے۔

پھل یعنی نبولی، نہایت ہی مصفی خون ہے، اگر پختہ نبولی کھائی جائے تو قبض کشائی اثرات پیدا ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔ نبولی کو پیس کر تیل میں ملا کر سر میں لگانے سے سر کی جوئیں مر جاتی ہیں۔ نیم کا پھل بواسیر کا شافی اور مکمل علاج ہے نبولی کا تیل بھی نیم کے دوسرے اجزاء کی طرح تمام جلدی امراض کے علاوہ جذام تک کو مفید ہے پرانے اور ہٹیلے زخموں اور خنازیری زخموں کے لئے اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔

نیم کی مسواک کرنے سے منہ کی بدبو دور ہوتی ہے اور دانت کیڑا لگنے سے محفوظ رہتے ہیں۔

نیم کے نر درخت کے تنے سے ایک قسم کا گاڑھا مادہ خارج ہوتا ہے اس کو نیم کا مدھ کہتے ہیں، یہ بھی مصفی خون ہے اور جذام کیلئے اکسیر ہے۔ نیم خشک مزاجوں کو نقصان دیتا ہے اس کے نقصان سے بچنے کیلئے اس کے ساتھ شہد اور کالی مرچ یا گھی استعمال کرنا چاہیے۔ (۲۴)

سورنجان

قدیم جدید تحقیقات کی روشنی میں

سورنجاں ایک پودے کی جڑ ہے جو جنوبی ایشیاء اور عرب کے علاوہ یورپ میں صدیوں سے مستعمل ہے۔ بازار میں سورنجاں شیریں اور سورنجاں تلخ کے نام سے علیحدہ علیحدہ فروخت ہوتی ہے۔ سورنجاں شیریں اور سورنجاں تلخ دو علیحدہ علیحدہ پودوں کی جڑیں

نہیں ہیں بلکہ ایک ہی قسم کا پودا ہوتا ہے۔ ان میں سے بعض پودوں کی جڑ شیریں ہوتی ہے اور بعض کی تلخ جیسے ایک ہی کھیت میں پیدا ہونے والے خربوزوں میں بعض میٹھے ہوتے ہیں اور بعض پھیکے اور بدمزہ۔

سورنجاں کو ہندی میں ہرن توتیا (Hiran Titiya) اور فارسی اور عربی میں ذائقے کے لحاظ سے سورنجاں حلو اور سورنجاں مر کہا جاتا ہے۔ پاکستان میں اس کا معروف نام سورنجاں شیریں اور سورنجاں تلخ ہے۔ یورپ میں اس کو میڈوسیفرن (Meadowsaffron) کے نام سے جانا جاتا ہے۔ جبکہ اس کا سائنٹیفک نام کالچیکم لوٹیم (Calchicum Luterm) ہے۔ انگریزی میں (Gulden CDalytium) بھی کہتے ہیں۔

سورنجاں کا پودا پورا سال سرسبز رہتا ہے۔ اس پودے کی اونچائی ۳ فٹ تک ہوتی ہے۔ اس کے پودے میں برچھی نما بھالے کی شکل کے (Lanceolate) پتے ہوتے ہیں۔ جس کا رنگ گہرا سبز ہوتا ہے۔ پتوں کی لمبائی عام طور پر ایک سے ڈیڑھ فٹ تک ہوتی ہے۔ اس کے پھول زعفران کی مانند ہلکے جامنی (Purple) سفید رنگ کے ہوتے ہیں۔ اس کا پھول چھ پتیوں پر مشتمل ہوتا ہے اس پودے کے تمام حصوں پھل پھول جڑ بیج میں سمیت ہوتی ہے اور جب دودھ دینے والے جانور مثلاً گائے، بھینس، بکری وغیرہ۔ اس پودے کو کھا لیتی ہیں۔ تو ان جانوروں کے دودھ میں بھی سمیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس پودے کی کاشت عموماً جولائی، اگست کے مہینے میں کی جاتی ہے۔ اس کو عموماً کیاریوں کی شکل میں لگایا جاتا ہے۔ اس پودے پر ماہ ستمبر اور اکتوبر کے وسط میں پھول آ جاتے ہیں۔ اس کی جڑ اور تخم دواء مستعمل ہیں۔ تاہم ہندوپاکستان کے اطباء زیادہ تر اس کی جڑ ہی کو دواء استعمال میں لاتے ہیں۔ جس کو سورنجاں کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ سورنجاں کا پودا، ایران، افغانستان، پنجاب، کشمیر، شمالی ہندوستان چمبہ کے جنگلات اور مری کی پہاڑیاں بالائی ہزارہ، مالاکنڈ، خیبر اور خرم ایجنسی، انگلستان اور آئرلینڈ میں کاشت کیا جاتا ہے۔

سورنجاں شیریں کا چھلکا سرخی مائل اور مغز سفید زردی مائل ہوتا ہے۔ جبکہ سورنجاں تلخ کڑوی اور سورنجاں کی نسبت چھوٹی اور گہرے رنگ کی ہوتی ہے۔ اور اس کی

شکل تکونی۔ بیضوی یا لمبوتری ہوتی ہے۔

سورنجاں کی جڑ اور بیج دونوں میں ایک الکلائیڈ (جز مؤثرہ) (Colchicine) پایا جاتا ہے۔ الکلائیڈ (جز مؤثرہ) سورنجاں شیریں کی نسبت سورنجاں تلخ میں نسبتاً زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔

(Colchicine) پانی اور شربت میں حل ہو جاتا ہے۔ کلکتہ سکول آف ٹروپیکل میڈیسن میں کیمیکل تجزیہ کے بعد اس میں ٹینک ایسڈ (Tranic Acid) گیلک ایسڈ (Gallic Acid) نشاستہ (Starch) چینی (Sugar) گوند (Gum) وغیرہ اجزاء بھی پائے گئے ہیں۔

سورنجاں شیریں کا مزاج دوسرے درجے میں گرم وخشک ہے جبکہ سورنجاں تلخ میں گرمی خشکی سورنجاں شیریں کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔ سورنجاں تلخ تیسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

سورنجاں شیریں کی مقدار خوراک ۱۲ گرام سے ۲۵ گرام تک اور تلخ ۱۲۵ ملی گرام سے ۵۰۰ ملی گرام تک ہے۔ طب اسلامی ہومیوپیتھی اور ایلوپیتھی طریقہ علاج میں مختلف امراض کیلئے اندرونی اور بیرونی ہر دو طرح سے استعمال کرائی جاتی ہے۔

سورنجاں ورموں کو تحلیل کرتی ہے۔ دردوں کو تسکین پہنچاتی ہے۔ اور ہر قسم کے بلغم کو بذریعہ دست نکالتی ہے۔ پیٹ کے سدوں کو خارج کرتی ہے۔ اور مقوی باہ بھی ہے۔

خاص طور پر عرق النساء وجع المفاصل۔ اور نقرس میں فائدہ مند ہے اور اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ اطباء کرام اس کو زعفران کے ساتھ پیس کر متورم اور تکلیف دہ جوڑوں پر بطور ضماد لگاتے ہیں۔ اس سے جوڑوں کے درد کو تسکین اور ورم تحلیل ہو جاتے ہیں۔ یورپ میں اس کو بلڈ کینسر (سرطان الدم) میں بھی استعمال کیا جا رہا ہے۔ اور اس کے استعمال سے بعض حالتوں میں خاطر خواہ فائدہ ہوا۔

اس کا زیادہ مقدار میں استع [illegible]، انسان میں خطرناک علامات پیدا کرنے کا ا [illegible] بنتا ہے۔ اس کے زیادہ استعمال سے منہ سے رال بہنا تے ہونا اسال اور پیب [illegible] مثر [illegible] اور

شنج وغیرہ عوارضات پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس لئے اس دوا کو معالج کے مشورہ کے بغیر ستعمال نہیں کرنا چاہئے۔

عرب میں مسلمان اطباء سورنجاں میں ایلوا (مصبر) اور زنجبیل شامل کر کے ایک رکب تیار کرتے تھے اور اس مرکب کو گھنٹیا۔ وجع المفاصل جگر اور تلی کے امراض میں مدیوں تک استعمال کرتے رہے۔ اور اس کے خاطر خواہ نتائج حاصل کئے۔ یونانی اطباء ے ہاں اس کا مشہور مرکب معجون سورنجاں، وجع المفاصل، عرق النساء، اور گھنٹیا وغیرہ کیلئے مدیوں سے آج تک استعمال ہو رہا ہے۔ اس کی افادیت مسلمہ ہے قرشی لیباٹری نے جدید قیقات کے مطابق معجون سورنجاں کے علاوہ سورنجین ٹیبلٹ (شوگر کوٹڈ) تیار کیں ہیں۔ ں طبع لوگ جو معجون استعمال کرنے سے گھبراتے ہیں وہ سورنجین ٹیبلٹ استعمال کر کے ن سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

سورنجاں کے مرکبات کو قرشی مطلب میں درجہ ذیل تراکیب سے عرصہ دراز سے ف امراض میں استعمال کرایا جا رہا ہے۔ جس کے خاطر خواہ نتائج حاصل ہوئے ہیں اور وں مریض شفاء حاصل کر چکے ہیں۔

ع المفاصل:

(جوڑوں کا درد) اس مرض میں جسم کے تمام جوڑوں خصوصا کہنی، ٹخنہ اور گھٹنہ ا درد ہوتا ہے، جوڑوں میں سختی پیدا ہو جاتی ہے۔ سردی اور بارش کے موسم اور خصوصا موسم ات میں مرض کی شدت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ جب مرض کا مناسب علاج نہ کیا جائے وڑ پھول کر اور متورم ہو کر بدوضع ہو جاتے ہیں اور مریض جسم کو حرکت کرتے وقت شدید بف محسوس کرتا ہے۔ ایسے مریضوں کیلئے یہ نسخہ انتہائی مفید ہے۔

ہوالشافی: صبح وشام سورنجین ایک عدد ہمراہ معجون سورنجاں چھ گرام ہمراہ آب تازہ۔

بوقت خواب: حب مقل خاص دو عدد ہمراہ آب تازہ

بعد از غذا: حیاتین ٹیبلٹ ایک عدد ہمراہ نیم گرم دودھ

ماؤف جوڑوں پر روغن اوجاع کی مالش کرائیں۔

غذا:

وجع المفاصل کے مریضوں کو دودھ بالائی۔ انڈے تازہ لیموں، سنگترے کا رس تازہ پھل اور مچھلی وغیرہ قوت ہضم کے مطابق دیں۔ سبزیوں میں کدو، ٹنڈے، شلغم، کریلا، پالک میتھی، دالوں میں مونگ کی دال اور کالے چنے کا شوربا، دلیہ وغیرہ دے سکتے ہیں۔

پرہیز:

بادی ثقیل اور گرم مصالحہ اور دیر ہضم اشیاء مثلاً آلو، گوبھی، بیگن، اروی، بھنڈی، مٹر، ٹماٹر، چاول، دہی، چنے اور ماش کی دال، میٹھی اور ترش اشیاء علاوہ تیز مرچوں سے پرہیز کریں۔

عرق النساء (لنگڑی کا درد):

یہ بڑا ہی تکلیف دہ مرض ہے۔ جس میں درد مریض کو پشت کے نیچے کے جوڑ سے شروع ہو کر نیچے پاؤں کی انگلیوں تک جاتا ہے۔ مرض کا صحیح علاج نہ ہونے کی صورت میں درد ٹیس دار چیرتا ہوا یا برمے کی مانند سوراخ کرتا ہوا یا سخت جلن کے ساتھ ہوتا ہے۔ اور لگاتار مسلسل رہتا ہے۔ گاہے مریض کی ٹانگ کمزور اور لاغر ہو جاتی ہے۔ عرق النساء میں درد کا مقام بدلتا رہتا ہے۔

علاج:

صبح وشام: شفائی ایک عدد معجون سورنجاں چھ گرام + سورنجین دو عدد،

بعد از غذا: حب مقل خاص دو عدد،

بوقت خواب: حیاتین ٹیبلٹ ایک عدد، درد کے مقام پر روغن اوجاع کی مالش کریں۔

غذا:

بکری کے گوشت کا شوربا، مونگ کی دال، کالے چنے کا شوربا، چپاتی، سبزیوں

میں کریلا، میتھی وغیرہ

پرہیز:

ٹھنڈی اور تر چیزوں سے نیز ریاح اور بلغم پیدا کرنے والی اشیاء سے پرہیز مثلاً چاول، دودھ، دہی، بھنڈی، کدو، شلجم، اروی، مٹر، پالک، چنے اور ماش کی دال، برف کا پانی پینا اور سرد پانی سے غسل کرنا نقصان دہ ہے۔

کمر اور کولہے کا درد:

کمر اور کولہے کے درد میں بھی مذکورہ بالا نسخہ استعمال کرائیں اور اسی کے مطابق پرہیز کریں۔

حمیدی

نقرس:

اس سے مراد چھوٹے جوڑوں کا درد ہے۔ ہاتھوں اور پاؤں کی انگلیوں میں درد ہوتا ہے۔ دن میں درد کم اور رات میں زیادہ ہوتا ہے۔ مناسب علاج نہ ہونے کے باعث جوڑوں پر گانٹھیں سی نمودار ہو کر جوڑ بدوضع ہو جاتے ہیں۔

علاج:

درد کو فوری تسکین کیلئے شفائی ایک عدد پانی کے ساتھ استعمال کرائیں۔
صبح و شام: سورنجین دو گولیاں ہمراہ معجون سورنجاں چھ گرام ہمراہ آب تازہ۔
بعد از غذا: حب مقل دو عدد ہمراہ گیسٹوفل ایک چمچ
بوقت خواب: حیاتین ٹیبلٹ ایک عدد ہمراہ حب تنکار دو عدد پانی کے ساتھ درد کے مقام پر روغن اوجاع کی مالش کریں۔
غذا: ہلکی اور زود ہضم غذا دیں
پرہیز: ثقیل بادی اور ٹھنڈی اشیاء سے پرہیز کرائیں۔ (۲۵)

پھٹکری کی پھٹکار

موذی امراض کو چلتا کر دینے والی معمولی دوا کے کمالات تو پڑھیے

ڈاکٹر اعجاز حسن قریشی بتاتے ہیں ''قیام پاکستان سے قبل ہمارا خاندان ہندوستان کے ایک دور افتادہ گاؤں میں مقیم تھا، جہاں ڈاکٹر تو دور کی بات ہے، حکیم اور وید تک دو گاؤں چھوڑ کر ملتے تھے۔ مرد تو حکیموں تک دسترس رکھتے مگر خواتین اور بچوں کی واحد ڈاکٹر میری والدہ تھیں۔ گاؤں کے زیادہ تر باشندے ہندو تھے صرف دو تین گھرانے مسلمانوں کے تھے جن میں سے ایک ہمارا تھا۔ ہندو خواتین اپنی اور اپنے بچوں کی بیماریوں کے علاج کے سلسلے میں انہی پر اعتقاد رکھتی تھیں۔ میری والدہ دوا دارو کے ساتھ ساتھ دم درود بھی کرتی تھیں۔

''قدرت خدا کی ان کے ہاتھ میں ایسی شفاء تھی کہ جاں بلب بچے اور شدید تکلیف میں مبتلا خواتین منٹوں میں بھلی چنگی ہو جاتیں۔ کھانسی کے جھاڑے میں انہیں کمال حاصل تھا۔ اس لئے ہمارے گھر کا صحن صبح فجر کے بعد اور بعد از عصر کافی بارونق رہتا۔ مزے کی بات یہ کہ علاج کے سلسلے میں والدہ پر ہندو خواتین کا بہت اعتقاد تھا لیکن بطور مسلمان وہ انہیں ملیچھ سمجھتی تھیں اور ہمیشہ ان سے فاصلے پر بیٹھتیں۔ اگر بچہ بیمار ہے تو اسے جھاڑ یا دوا کے لیے دور سے آگے بڑھا دیتیں کہ اگر وہ خود والدہ سے چھو گئیں تو ناپاک ہو جائیں گی۔''

ڈاکٹر صاحب بتاتے ہیں ''میری والدہ کے سرہانے دواؤں کی ایک صندوقچی رکھی رہتی جس میں متفرق دوائیں ہوتیں۔ اکثر ہم بچے اس، جادو کی صندوقچی میں جھانکتے تو ہماری دیکھی بھالی چیزیں نظر آتیں...... کوئی ایسی خاص چیز نہ ہوتی جسے دیکھ کر ہم سمجھتے کہ وہی بیماروں کو آرام دیتی ہے۔ ان کی صندوقچی میں موجود چھوٹی چھوٹی ڈبیوں میں سونف، اجوائن، کالا نمک، ریٹھا، ملٹھی، سہاگہ، اسپغول، کلونجی وغیرہ ہوتیں۔ اور ہاں پھٹکری بھی اماں کے بہت سے علاج اسی سے ہوتے تھے، انہی سادہ سی اشیاء کے ذریعے گاؤں والوں کی صحت قائم تھی اور میری والدہ کی ڈاکٹری خوب چلتی جس کے

باعث پورا گاؤں انہیں پوجتا تھا۔"

بچپن ہی سے میں نے بھی اپنے گھر میں پھٹکری کا بہت عمل دخل دیکھا۔ کسی کو چوٹ لگی، تو اسے مل دو، خون بھی رک جائے گا اور زخم کے بگڑنے کا احتمال بھی ختم۔ والد اور بھائی صبح حجامت بنانے کے بعد پھٹکری پانی میں ڈبو کر منہ پر ملتے۔ پانی کی تطہیر، چمڑا رنگنے، کاغذ سازی، پارچہ بانی میں بھی اس کا استعمال عام ہے۔ غرضیکہ یہ انتہائی معمولی چیز اپنے اندر بے شمار فوائد سمیٹے ہوئے ہے۔ لیکن گزرتے وقت کے ساتھ ساتھ گھریلو زندگی میں اس کا عمل دخل بڑھنے کے بجائے کم ہو گیا ہے۔ لوگ اس کی افادیت بھول چکے ہیں۔ اب پھٹکری کی اہمیت اجاگر کرنے کا اہتمام اسی لئے کیا گیا ہے کہ اس کم قیمت اور آسانی سے دستیاب نعمت سے عام لوگ مستفید ہوں۔

پھٹکری ہر جگہ آسانی سے مل جاتی ہے۔ رنگ، شکل، ذائقے اور کیمیائی ترکیب کے لحاظ سے اس کی کئی اقسام ہیں مگر سب پھٹکری ہی کہلاتی ہیں۔ کیمیائی اعتبار سے پھٹکری پانی کے سالمات اور دو نمکیات...... ایلومینم سلفیٹ اور پوٹاشیم سلفیٹ کا مرکب ہے۔ اس کی کئی اقسام میں عام پھٹکری (پوٹاشیم پھٹکری) سب سے اہم ہے۔

پھٹکری بے رنگ ہوتی ہے۔ پانی میں آسانی سے حل ہو جاتی ہے۔ پہلے قدرتی طور پر کانوں سے دستیاب ہوتی تھی، اب مصنوعی طور پر کارخانوں میں بنائی جانے لگی ہے، پاکستان میں بھیرہ اور کالا باغ کے کارخانوں میں بنتی ہے۔ ادویہ سازی، سوتی کپڑے کے رنگ کو پکا، پانی صاف کرنے، اچار چٹنیوں اور خمیری سفوف (بیکنگ پاؤڈر) کی تیاری میں استعمال ہوتی ہے۔ عام پھٹکری خون روک دوا بھی ہے۔

اس کا مزاج گرم اور خشک ہے۔ زیادہ استعمال پھیپھڑوں اور انتڑیوں کو متاثر کرتا ہے۔ اس کی زیادتی کا توڑ دودھ اور گھی ہیں۔ اس کے گوناگوں فوائد میں سے چیدہ چیدہ درج ذیل ہیں۔ آپ دیکھئے کہ یہ معمولی چیز کتنے مفید کام کرتی ہے۔

سر درد:

پھٹکری سرخ خام ۱۰گرام، دانہ الائچی خورد (سفیدی مائل) ۱۰گرام۔ الگ الگ

پیس کر کپڑے سے چھان لیں اور پھر ملا کر شیشی میں سنبھال رکھیں۔ سر میں درد ہو، تو ۲ گرام تازہ پانی کے ساتھ دیں۔ انشاء اللہ جلد افاقہ ہوگا۔

وہم ونسیان:

اس مرض کے علاج میں بھی پھٹکری اہم کردار ادا کرتی ہے۔ پھٹکری بریاں ایک گرام صبح اور ایک گرام شام کے وقت، گرم دودھ سے استعمال کرائیں۔

دکھتی آنکھیں:

آنکھیں دھونے کے لئے لوگ عام طور پر زنک لوشن خریدتے ہیں۔ یہی چیز گھر میں تقریباً مفت تیار کی جا سکتی ہے۔ پھٹکری بریاں ایک گرام عرق گلاب یا بارش کے ۱۲۵ گرام پانی میں حل کریں۔ بس زنک لوشن تیار ہے۔ کسی منہ بند بوتل میں محفوظ کر لیں۔ بوقت ضرورت دن میں تین مرتبہ آنکھوں میں ڈالیے۔ درد اور سرخی وغیرہ میں مفید ہے۔

(۲) پھٹکری بریاں خوب باریک پیسیں۔ اس میں سے ایک گرام لے کر بیس گرام شہد میں خوب ملائیں اور دکھتی آنکھوں میں دو دو سلائی ڈالیں۔

(۳) پھٹکری سفید خوب باریک پیس کر شیشی میں رکھیں اور دکھتی آنکھوں میں تین تین سلائی ڈالیں۔

(۴) پھٹکری بریاں ۴۰ گرام اور لونگ کا ٹوپی والا حصہ ۱۰ گرام، دونوں خوب باریک پیس لیں۔ یہ سرمہ جملہ امراض چشم کے لئے اکسیر ہے۔ رات کو سوتے وقت استعمال کریں۔

امراض دنداں:

(۱) پھٹکری بریاں اور ریٹھے کی گٹھلی کی راکھ ہم وزن ملا کر رکھ لیں دکھتے دانت کیلئے عمدہ علاج ہے۔ منجن کی طرح سے دکھتے دانتوں پر ملیں فوراً آرام آ جائے گا۔

(۲) پھٹکری بریاں اور سپاری (جلائی ہوئی) ہم وزن ملا کر مزید پیس کر باریک کر لیں۔ اس منجن کے استعمال سے ہلتے دانت اپنی جگہ جم جاتے ہیں۔

(۳) پھٹکری بریاں، تنہا ہی بطور منجن کے استعمال کرنا بھی مفید ہے۔

(۴) پھٹکری ۶ گرام باریک پیس کر ۲۵۰ گرام پانی میں حل کرلیں اور اس سے مریض کو کلیاں کرائیں۔ انشاءاللہ دانتوں کا خون جلد بند ہو جائے گا۔

(۵) اسی مرض میں پھٹکری بریاں اکیلی ہی بطور منجن کافی ہے۔

(۶) دانت بھر بھرے ہو کر ٹوٹنے لگیں تو پھٹکری باریک پیس کر شہد میں ملائیں اور روزانہ دانتوں پر ملیں۔ شکایت دور ہو جائے گی۔

(۷) پھٹکری باریک پیس کر ڈبیہ میں رکھیں صبح کیکر کی مسواک ذرا سی گیلی کر کے پسی پھٹکری پر لگائیں اور پھر دانتوں پر پھیریں۔ اس سے بھی دانتوں کا بھرنا موقوف ہوگا۔

(۸) پھٹکری ۱۰ گرام، کوئلہ کیکر ۱۰ گرام باہم باریک پیس لیں۔ عمدہ منجن تیار ہے جو دانتوں کی تمام بیماریوں کے لئے مفید ہے۔

یرقان:

عمدہ قسم کی پھٹکری ٹکڑے ٹکڑے کر کے بریاں کرلیں۔ اس میں سے ایک چٹکی مریض کو کھلا کر اوپر سے دہی کا پیالہ کھلا دیں۔ پہلے دن ایک چٹکی۔ دوسرے دن دو چٹکی۔ تیسرے دن تین چٹکی۔ پھر چار دن تک تین چٹکی کھلا کر دہی کا پیالہ کھلاتے رہیں۔ ایک ہفتہ علاج کے بعد یرقان سے خواہ وہ کالا ہو یا پیلا، نجات مل جائے گی۔

بواسیر:

پھٹکری بریاں پانی میں گھول کر دونوں وقت اس سے آبدست کریں، بواسیر کے مسوں کو خشک اور معدوم کرنے کی نہایت سہل ترکیب ہے۔

خارش:

پسی ہوئی پھٹکری سرسوں کے تیل میں ملا کر بدن پر مالش کرنے سے خشک و تر دونوں قسم کی خارش دور ہوتی ہے۔ گرم پانی میں پھٹکری حل کر کے نہانا بھی مفید ہے۔

چنبل:

چنے کی دال حسب ضرورت رات کو بکری کے دودھ میں بھگو دیں۔ صبح ۲ گرام پھٹکری ملا کر خوب گھوٹیں پھر پلٹس بنا کر چنبل پر لیپ کریں۔ تین چار روز لیپ کرنے سے آرام آجائے گا۔

زخم:

(۱) زخموں کیلئے پھٹکری اکسیر ہے۔ پھٹکری بریاں نیم گرم پانی میں ملا کر زخم دھونے سے نہ صرف زخم کی گندگی، عفونت اور سڑاند ختم ہوتی ہے بلکہ زخم بھی مندمل ہونے لگے گا۔

(۲) مستقل لیٹے رہنے والے مریضوں کی کمر پر اکثر زخم بن جاتے ہیں جو انتہائی تکلیف دہ ہوتے ہیں۔ ان کا علاج بھی پھٹکری سے ممکن ہے۔ ایک گرام پھٹکری باریک پیس کر انڈے کی سفیدی میں اچھی طرح ملالیں اور زخم کے اوپر لیپ کریں۔ چند روز میں افاقہ ہو جائے گا۔

منہ کے چھالے:

(۱) پھٹکری بریاں اور مہندی کے پتے ہم وزن پیس کر رکھ لیں اور منہ کے اندر آبلوں پر چھڑکیں۔ نہایت مفید ہے۔

(۲) اگر سفید چھالے یعنی زخم ہوں تو پسی ہوئی پھٹکری شہد میں ملا کر چھالوں پر لگائیں۔

(۳) پسی ہوئی پھٹکری شہد میں ملائیں۔ اسے انگلی سے لگا کر گرتے ہوئے کوے کو اٹھائیں یا ویسے ہی لگا دیں۔ گرا ہوا کوا اپنی اصلی حالت میں آجائے گا۔

(۴) گرے ہوئے کوے کو اٹھانے کے لئے پھٹکری میں شہد کے بجائے چولہے کی جلی ہوئی سرخ مٹی بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔

پسینہ:

(۱) جن لوگوں کو پسینہ بے تحاشا آتا ہو، وہ پھٹکری ملے پانی سے نہائیں شکایت دور ہو جائے گی۔

(۲) بعض لوگ بغلوں میں پسینہ آنے کے باعث نالاں رہتے ہیں۔ نہانے کے بعد بغلوں میں پھٹکری کی ڈلی پھیریں اور پانی نہ بہائیں۔ مسئلے سے نجات مل جائے گی۔

کالی کھانسی:

پھٹکری بریاں باریک پیس کر رکھ لیں۔ بیمار بچے کو دن میں دو بار بقدر ایک چاول شکر میں ملا کر کھلائیں۔ انشاء اللہ مرض دور ہو جائے گا۔

شیر خوار بچوں کی کھانسی:

شیر خوار بچوں کو دوائی کھلانا ایک مشکل امر ہے کھانسی دور کرنے کا ایک آسان طریقہ یہ ہے پھٹکری بریاں پانی میں حل کر کے بچے کی والدہ کی چھاتیوں پر لگائیں اور پھر بچے کو دودھ پلائیں۔ شیر خوار بچوں کو کھانسی سے نجات ملے گی۔

ناسور:

پھٹکری شہد میں باریک پیس کر رکھیں اور اس میں روئی تر بتر کر کے زخم کے اندر رکھیں۔ صبح شام ایک ایک گرام پھٹکری بریاں پانی کے ساتھ کھلا دیں۔ بفضل تعالیٰ ناسور دور ہو جائے گا۔

حمیدی

جوئیں:

پھٹکری پانی میں حل کر کے سر دھوئیں اس سے جوئیں مر جاتی ہیں۔

آگ بجھانا:

اگر باریک پسی پھٹکری پانی میں حل کر کے آگ پر ڈالی جائے تو اس میں آگ بجھانے کا وصف بڑھ جاتا ہے۔ گویا خطرے کے موقع پر یہ کام آنے والی چیز ہے۔ (٢٦)

پیاز کے انسانی زندگی پر اثرات

ہر ملک، ہر شہر، ہر قریہ یہاں تک کہ ہر گھر میں پیاز باورچی خانے کی بنیادی

ضرورت ہے۔ یہ بات تو ہر شخص جانتا ہے کہ پیاز کھانوں کا ایک حیرت انگیز جز ہے۔ لیکن پیاز کے اجزائے ترکیبی اس کے حوالے اور منافع سے بہت کم لوگ واقف ہیں حالانکہ تقریباً 6 ہزار برس سے انسان اس سے نہ صرف یہ کہ واقف ہے بلکہ اسے کاشت کرتا آ رہا ہے۔

قدیم و جدید اقوام پیاز کو ایک کثیر المنفعت سبزی سمجھتی ہیں جو متعدی امراض، ہائی بلڈ پریشر بے خوابی اور پیچش سے محفوظ رکھتا ہے۔ سائنس دان اسے ذیابیطس، کینسر اور امراض قلب سے تحفظ کا ذریعہ مانتے ہیں۔

لوئس پاسچر جس نے دنیا میں سب سے پہلے جراثیم کا مشاہدہ کیا انہیں شناخت کیا۔ اس نے اپنے تجربات کی بنیاد پر ہی پیاز کو مانع جراثیم قرار دیا تھا۔ دوسری جنگ عظیم کے دوران سوویت جنگجوؤں کے زخموں پر پسی ہوئی پیاز کی بھاپ کو استعمال کیا جاتا تھا۔ جس سے فوراً درد میں افاقہ ہوتا تھا اور زخم جلدی بھر جاتے تھے۔

روسی سائنس دان جنہوں نے طویل عرصہ تک پیاز اور لہسن کی خصوصیات کا مطالعہ کیا ہے ان کا دعویٰ ہے کہ ان کے تجربات سے گزرنے والی 150 جڑی بوٹیوں میں سے یہ دونوں سب سے طاقتور مانع جراثیم ہیں۔

پیاز کی تمام اقسام میں فیٹس بہت کم ہوتی ہے جب کہ اس میں کولیسٹرول بالکل نہیں ہوتا۔ سکروز (شکر کی ایک قسم) اور دوسری شوگرز کے علاوہ پروٹین کی معتدل مقداریں ہوتی ہیں۔

ہاضمے کے لحاظ سے سبز پیاز سب سے عمدہ ہوتی ہے اس میں دوسری پیازوں کے مقابلے میں وٹامن سی تین چار گنا زیادہ ہوتی ہے۔ سفید، سرخ اور زرد پیازوں کے مقابلے میں اس میں وٹامن اے بھی بہت زیادہ ہوتی ہے۔

برطانیہ میں ایک دہائی کی طویل تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ پیاز خون میں کولیسٹرول لیول کو کم کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے اور خون کو منجمد نہیں ہونے دیتا۔ پیاز میں ایک مرکب پروسٹاگلانڈن ہوتا ہے جس کے بارے میں ثابت ہو چکا ہے کہ یہ بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے۔

کچھ دوسرے کمپاؤنڈز جو کہ پیاز سے علیحدہ کئے گئے ہیں وہ بلڈ شوگر لیول کی زیادتی کو کم کرتے ہیں۔ یہ تجربہ ان چوہوں پر کیا گیا جن کا بلڈ شوگر لیول بڑھا ہوا تھا۔ پیاز میں موجود سلفر کمپاؤنڈ خلیہ میں ہونے والی سرطانی تبدیلی کو روک دیتا ہے اور اس طرح پیاز کا استعمال کینسر سے تحفظ کا ذریعہ ہے۔

ففتس یونیورسٹی کے محققین کے مطابق پکائی ہوئی پیاز کے مقابلے میں کچا پیاز بڑھتے ہوئے کولسٹرال کو زیادہ بہتر طریقے سے روکتا ہے۔

100 گرام کے کچے پیاز میں درج ذیل اجزاء کی مذکورہ مقدار ہوتی ہے۔

لحمین	1.4 گرام
کاربوہائیڈریٹ	10.3 گرام
وٹامن سی	10 ملی گرام
فولاد	10.7 ملی گرام
کیلشیم	180 ملی گرام
پوٹاشیم	137 ملی گرام
کیروٹین	50 ٹین

حمیدی

پیاز کو ہوادار ٹھنڈی جگہ پر جہاں کا درجہ حرارت 55 ڈگری فارن ہائیٹ سے اند نہ ہو ذخیرہ کرنا چاہئے۔ پیاز میں موجود وٹامن سی تقریباً چھ ماہ تک باقی رہتی ہے اگر سبز پیاز سٹور کرنا ہو تو اسے پلاسٹک بیگ میں رکھ کر ریفریجریٹر میں رکھنا چاہئے اور روزانہ اسے دیکھ کر گلے سڑے حصے صاف کر دینے چاہئیں۔

پیاز میں موجود پانی جیسے جیسے خشک ہوتا جاتا ہے اس کا ذائقہ مزید تیکھا ہوتا جاتا ہے۔ پیاز کاٹتے وقت آنسو اس لئے نکلتے ہیں کیونکہ پیاز سے ایک کمپاؤنڈ نکلتا ہے جو آنکھ کے پانی سے ملتے ہی سلفیورک ایسڈ میں تبدیل ہو کر آنکھوں میں سوزش پیدا کرتا ہے اس سے نپٹنے کا طریقہ یہ ہے کہ پیاز کو کاٹنے سے قبل اسے ایک گھنٹے تک فریز کر لیا جائے یا اسے بہتے ہوئے پانی کے نیچے کاٹا جائے اس طریقہ سے پیاز سے نکلنے والا کمپاؤنڈ ہوا میں اڑ کر آنکھوں میں نہیں پہنچے گا۔

یونانی نقطہ نظر سے پیاز کا مزاج گرم خشک ہے۔ جزائر غرب الہند میں آج بھی یہ رواج ہے کہ مریض کا کمرہ چھوت سے پاک کرنے کے لئے اور جراثیم کو ختم کرنے کیلئے وہاں ہر روز پیاز چھیل کر پھیلا دیئے جاتے ہیں۔ آئرلینڈ کے لوگ اسے کھانسی، نزلہ اور زکام میں بطور دوا استعمال کرتے ہیں۔

قدیم اطباء کا قول ہے کہ اگر بچھو کاٹ لے تو پیاز کا رس وہاں لگا دیں تو درد دور ہو جائے گا اور زہر اپنا اثر نہیں کرے گا۔

سیاہ داغ...... بدن پر سیاہ داغ موجود ہیں تو اس پر پیاز کا عرق لگائیے کچھ دن میں داغ ختم ہو جائیں گے۔

گردہ و مثانہ کی پتھری...... 30 گرام پیاز کا رس صبح نہار منہ پلانے سے سنگ گردہ و مثانہ ریزہ ریزہ ہو کر نکل جاتا ہے۔

بھوک کی کمی...... پیاز کے بیج آنت کے سدوں کو کھولتے اور بھوک لگاتے ہیں۔

ہچکی آنا.......... پیاز چھیل کر دھولیں اور اس پر نمک چھڑک کر کھلائیں۔

پیٹ کا درد.......... پیاز کو آگ میں بھون لیں اور پھر اس کا رس نچوڑ کر گرم گرم پلائیں۔

پیٹ کی گیس.......... پیاز کا اچار کھانے سے گیس میں فائدہ ہوتا ہے۔

موسم برسات میں پیاز کا استعمال بڑھا دینا چاہئے کیونکہ اس موسم میں نظام ہضم سے متعلق امراض بہت زیادہ ہوتے ہیں پیاز ان متعدی بیماریوں سے بچاتا ہے۔

مرگی.......... مرگی والے مریض کی ناک میں پیاز کے عرق کے چند قطرے ٹپکانے سے مریض کو ہوش آجاتا ہے۔

خارش.......... پیاز کا رس خارش کی جگہوں پر ملنے سے خارش دور ہو جاتی ہے۔

سر میں جوئیں.......... پیاز کا رس سر میں لگانے سے جوئیں مر جاتی ہیں۔

بعض لوگوں کا معدی استر پیاز میں موجود کچھ مخصوص مادوں سے حساس ہوتا ہے

جس کی وجہ سے جب وہ پیاز کھاتے ہیں تو انہیں معدے میں کرب محسوس ہوتا ہے ایسے لوگ اس کے استعمال سے گریز کریں۔

پیاز کو سرکہ میں ملا کر کھائیں تو زیادہ نفع بخش ہے خالص پیاز کھانے سے منہ سے بدبو آنے لگتی ہے گرم مزاج لوگ بھی پیاز کا زیادہ استعمال نہ کریں۔ (٢٧)

لیموں

لیموں ایک مشہور پھل ہے۔ جو موسم گرما کا ایک خاص تحفہ ہے۔ گرمی کے ایام میں بصورت شربت اور سکنجبین استعمال میں آتا ہے۔ کئی ادویاتی ادارے اس کا شربت تیار کر کے تجارت کرتے ہوئے منافع حاصل کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں اس سے اچار اور تیزاب بھی تیار ہوتا ہے اور اول الذکر تو بالعموم گھروں میں سالن کے ساتھ استعمال ہوتا ہے۔

اسے اردو میں لیموں فارسی میں لیموئے ترش، عربی میں اللیمون الحامض، ہندی میں نیبو، بنگالی میں کاغذی نیبو، مرہٹی اور گجراتی میں کاگدی لمبو، انگریزی میں لیمن اور لاطینی میں لیمونیم ایسڈ کہتے ہیں۔

لیموں شیریں، ترش اور چاشنی دار ہوتا ہے۔ سب سے بہتر وہ ہوتا ہے جس کا رس پتلا اور چھلکا باریک ہو۔ یہ کئی قسم کا ہوتا ہے۔ علامہ نجم الغنی رامپوری فرماتے ہیں ''اسے عرف میں لیموئے کاغذی کہتے ہیں'' اور یہ بڑا اور چھوٹا دو قسم کا ہوتا ہے۔ اور اس کے کئی طرح کے اچار بنائے جاتے ہیں۔ اس کے کھانے سے ڈکاریں خوشبودار آتی ہیں اور بدن سے خوشبو آنے لگتی ہے۔ یہ معدے کو طاقت دیتا ہے اس کی رطوبت کو خشک کرتا ہے۔ قوت ہاضمہ کو بڑھاتا ہے۔ غلیظ غذاؤں کو ہضم کرتا ہے، گردے کے سدوں کو کھولتا ہے، مدر بول ہوتا ہے۔ اور کیڑے مکوڑوں کے زہر کا دافع ہوتا ہے۔

اس سے تیار شدہ شربت صفراوی مزاج کے لئے بہتر ہوتا ہے۔ یہ تپ محرقہ اور صفراوی بخار کو مفید ہے۔ منہ کے چھالوں کو مٹاتا اور گرم خفقان کو دفع کرتا ہے۔ صفراء کو چھانٹا ہے۔ خون کے جوش کو بجھاتا ہے۔ تپ مرکب کو اتارتا ہے۔ سوداوی خلطوں کے بخارات کو دباتا ہے اسی طرح باری کے اور نوبتی بخاروں میں مفید ہوتا ہے سموم اور زہر کو دور کرنے کے لئے تریاق کا حکم رکھتا ہے اور اگر اسے بالخصوص پودینہ کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ اسے اگر لونگ اور سیاہ مرچ کے ساتھ استعمال کیا جائے تو مشتہی ہوتا ہے۔

شربت بنانے کا طریقہ:

تازہ پکے ہوئے لیموں کے رس کو شہد یا کھانڈ کے ساتھ قوام کرتے ہیں۔ یہ قوم زیادہ گاڑھا ہو نہ زیادہ پتلا چوبیس گھنٹے کے بعد صاف کر کے اس قدر کاغذی لیموں کا رس ملاتے ہیں کہ خوب ترشی آجائے اور چاشنی تیار کر لیتے ہیں۔

لیموں اصل میں آسٹریا کد کا رس کی پیداوار ہے۔ پھر وہاں سے یورپین ممالک میں منتقل ہوا۔ اب اس کی کثرت سے پیدائش یونان، اٹلی، اسپین، جنوبی یورپ، پرتگال، فرانس، پاکستان اور بھارت وغیرہ میں ہوتی ہے۔ طبیعت اور مزاج کے لحاظ سے اس کا رس دوسرے درجے میں خشک اور سرد ہوتا ہے اور بعض اطباء کے ہاں سرد تر ہے۔ اسکے بیج دوسرے درجہ میں گرم خشک، پتے پہلے درجہ میں گرم خشک اور پھول گرم اور تیز ہوتے ہیں۔

جن اعضاء کے امراض میں لیموں کا فائدہ ہوتا ہے:

امراض دماغ، دردسر صفراوی، امراض چشم، امراض گوش، امراض ناک، امراض دہن، امراض حلق، امراض قلب، امراض سینہ، امراض معدہ، امراض جگر و دل، امراض دوران حمل، امراض اعضاء بول، امراض اعضاء تناسل، امراض مفاصل امراض جلد امراض مثانہ اور حمیات وغیرہ

لیموں کے مرکبات:

آب لیموں شربت لیموں، عرق لیموں، اچار لیموں، اچار چھلکائے لیموں،

قرص لیموں، رب لیموں، مربی چھلکائے لیموں، ست لیموں، نمک لیموں وغیرہ

لیموں کے چند نسخہ جات:

(۱) سہاگہ بریاں شنگرف، فلفل دراز، مٹھا تیلیہ ہم وزن تمام ادویہ کو آٹھ پہر آب لیموں سے محق کر کے گولیاں بقدر مرچ سیاہ تیار کر لیں۔ ہر قسم کے اسہال کیلئے مجرب ہے۔

(۲) لیموں کو بمعہ پوست تخم ٹکڑے کر کے کھرل میں باریک پیسیں اور نمک بقدر ذائقہ ملا لیں۔ یہ دوا مرض ہیضہ میں مفید ہے۔ قے اور اسہال کو بند کرنے والی دوا ہے۔

(۳) لیموں کا چھلکا سایہ میں خشک شدہ ایک تولہ، کافور ایک ماشہ سات عدد لیموں کے عرق سے کھرل کریں اور ایک رتی کی گولیاں تیار کریں ہیضہ کیلئے مفید گولیاں ہیں۔

(۴) مغز جمال گوٹہ کو لیموں کے رس سے کھرل کر کے خشک کر لیں اور بوقت ضرورت آب لیموں سے گھس کر ڈنک کے اوپر لگائیں اور زہر دفع ہوگا۔

(۵) بخار، نزلہ، زکام میں لیموں کے رس کو جوش دے کر اس میں شہد کا اضافہ کر کے استعمال کروایا جائے بہت جلد آرام وسکون ہو جاتا ہے۔

(۶) چہرے کے داغ دھبے وغیرہ کو دور کرنے کیلئے لیموں کا رس چہرے پر مل لیا جائے یا لیمن آئل لگایا جائے۔

(۷) بالوں کے گرنے کی صورت میں لیمن کے رس کو روغن سرسوں میں آمیز کر کے الوں کی جڑوں میں لگایا جائے۔

تحقیقات جدیدہ:

لیموں کا وٹامن سی کا بہترین ذریعہ قرار دیا گیا ہے جب کہ وٹامن اے معمولی مقدار میں پائے جاتے ہیں اس سے ماخوذ روغن لیموں انگریزی ادویات میں استعمال ہوتا ہے۔

لیموں کا تیزاب:

کاغذی لیموں کے رس کا ست بے رنگ اور خوبصورت ہوتا ہے، شراب میں کم

حل ہوتا ہے بخاروں میں فرحت اور ٹھنڈک پیدا کرنے کیلئے پانی کے ہمراہ گھونٹ گھونٹ کر کے پلاتے ہیں۔

یادرہے کہ لیموں سرد مزاجوں اور اعصاب کے لئے مضر ہوتا ہے۔ مصلح شکر سفید اور بدل نارنج ہوتا ہے۔ اس کی مقدار خوراک، آب لیموں چھ ماشہ اور پوست تخم لیموں ایک ماشہ ہے۔

مراجع ومصادر:

(۱) خزائن الادویہ (۲) راہنمائے عقاقیر (۳) یونانی ادویہ مفردہ (۴) کتاب المفردات مظفر حسین اعوان (۵) مخزن المفردات (۶) تذکرہ داؤ دانطا کی (۲۸)

چند مفردات

آنحضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم جن جڑی بوٹیوں کے ذریعے سے امراض کا علاج فرمایا کرتے تھے۔ ان میں سے صرف چند مفردات کا ذکر یہاں کیا جاتا ہے۔

کلونجی:

اس کے متعلق آپ کا ارشاد ہے کہ موت کے سوا یہ ہر مرض کا علاج ہے آپ خالی معدہ شہد میں کلونجی ملا کر کھایا کرتے تھے۔ اس کی مقدار خوراک ایک تا تین گرام ہے۔ اس کے فوائد یہ ہیں۔ کاسر ریاح، مقوی معدہ، مدر بول وحیض، پیٹ کے کیڑوں کی قاتل، بلغم اور رطوبات فاسد کو ختم کرتی ہے۔ یہ پشت اور جوڑوں کے دردوں میں مفید ہے۔ اس کا باقاعدہ روزانہ استعمال بہت سے امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔ ذیل میں چند نسخے درج کیے جاتے ہیں۔

ا۔ کلونجی اجوائن دیسی، تخم میتھی اور ہالون سب کو برابر وزن لے کر ملا لیں (انہیں کوٹیں پیسیں نہیں) روزانہ علی الصبح چار گرام نیم گرم پانی سے دیں۔ یہ نہ صرف مقوی بدن ہے بلکہ درد کمر، گٹھیا اور دوسرے بلغمی اور بادی دردوں میں بھی مفید ہے۔

۲۔ ہچکی بند نہ ہونے کی صورت میں کلونجی تین گرام اور مکھن بارہ گرام ملا کر چٹائیں۔

۳۔ کلونجی ساٹھ گرام، خالص تلوں کا تیل نصف لٹر، دونوں کو ملا کر ہلکی آگ پر جوش دیں۔ پندرہ منٹ جوش آنے کے بعد اتار لیں۔ معمولی گرم رہنے پر کپڑ چھان کر لیں۔ فالج، لقوہ، درد کمر، گٹھیا اور دیگر جسمانی دردوں میں رات کو سونے سے پہلے اس کی نیم گرم مالش مفید ہے۔

۴۔ سفوف کلونجی کو خالص سرکہ انگور میں ملا کر داد، چنبل، بالخورہ، مہاسے، پھلبہری میں صبح اور رات کو کھائیں۔ انشاءاللہ شفاء ہوگی۔ گل سرخ میں ملا کر وجع المفاصل، نقرس استسقاء اور دیگر بلغمی دردوں میں کھلانا مفید ہے۔ مقدار خوراک دو سے تین گرام ہمراہ نیم گرم پانی دیں۔

ہالون:

آنحضرتؐ فرماتے ہیں کہ بہت سے امراض میں اس کا استعمال مفید ہے۔ اس کی مقدار خوراک دو گرام تک ہے۔ فوائد میں کاسر ریاح وقاطع بلغم ہے۔ خالی معدہ لینے سے دست رک جاتے ہیں۔ پیٹ کے کیڑوں کو نکالتی ہے۔ نیز بخار، کھانسی، دمہ اور ہچکی میں مفید ہے۔ اس کا ضماد اد پر کرنا مفید ہے۔

سناء:

مقدار خوراک تین تا پانچ گرام، فوائد میں ملین صفراء مخرج سوداء، داء بلغم، دمہ درد سر، شقیقہ، مرگی، گنٹھیا، درد کمر، عرق النساء اور ملیریا میں مفید ہے۔ منقی خون اور پیٹ کے کیڑوں کو مارتی ہے۔

۱۔ سونف اور سناء کے پتے ہر ایک چھ چھ گرام کو دو سو چالیس ملی لٹر پانی میں دس پندرہ منٹ جوش دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر چھان کر چوبیس گرام چینی ملا کر رات سونے سے پہلے پلائیں۔ صبح بفضلہٖ تعالیٰ قبض دور ہوگی۔ اسی طرح سناء چھ گرام دودھ دو سو چالیس ملی لٹر میں جوش دے کر چھان لیں اور حسب ذائقہ چینی ملا کر رات کو سوتے وقت پلائیں۔ سناء

چار گرام کو باریک پیس کر گلقند چوبیس گرام میں ملا کر سوتے وقت کھلا دیں صبح قبض دور ہوگی اور اجابت کھل کر آئے گی۔

نوٹ: سناء کو استعمال کرنے سے پہلے اس میں انیسون ضرور ملا لیا کریں۔

سرکہ:

یوں تو سرکہ مختلف پھلوں اور اجناس سے بنایا جاتا ہے لیکن جہاں انگور کے سرکے کا ذکر ہے۔ جس کی مقدار خوراک چھ تا بارہ ملی لٹر ہے۔ فوائد میں زخموں کے خون کو قطع کرتا ہے۔ نکسیر کو فوراً بند کرتا ہے۔ خون کے جوش کو ختم کرتا ہے۔ دموی بیماریوں کو روکتا ہے۔ بڑھی ہوئی طحال کو ٹھیک کرنے کے لئے سرکہ میں خشک انجیریں بھگو کر ہفتہ میں دس دن پڑا رہنے دیں اور پھر روزانہ علی الصبح دو یا تین انجیریں کھا لیا کریں۔ گرمی کے موسم میں اس کا استعمال معدے کو طاقت دیتا ہے۔ اور جب سالن کے ساتھ ملا کر کھایا جائے تو بہت سی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ہے۔ ''سب سالنوں کا سردار سرکہ ہے۔ اس میں بہت فائدے ہیں۔''

بخاروں کی شدت میں سرکہ روغن گلاب میں ملا کر اس میں پٹی بھگو کر پیشانی پر رکھنے سے بخار اور سرسام کی تیزی میں کمی آجاتی ہے۔ سرکہ کو پیاز میں ملا کر یا چٹنی وغیرہ میں ڈال کر کھاتے ہیں۔ نیز کان میں درد یا کیڑے پڑ گئے ہوں تو صبح وشام خالص سرکہ کے دو چار قطرے ٹپکانے سے کیڑے مر جاتے ہیں اور درد موقوف ہو جاتا ہے۔ دانتوں میں درد یا خون بہتا ہو تو خالص سرکہ کی کلیاں کرانا مفید ہے۔

سرکہ 465 ملی لٹر میں چینی ایک کلو ملا کر ہلکی آنچ پر شربت کا قوام بنائیں یا دھوپ میں دو چار دن رکھ دیں اور دن میں دو تین بار ہلا دیا کریں اب بہترین شکنجبین تیار ہے۔ صفراوی بخاروں میں 24 تا 36 ملی لٹر ایک گلاس پانی میں ملا کر مریض کو دیں۔ پیاس کم لگتی ہے اور قے و متلی میں بھی مفید ہے۔ (۲۹)

مہندی

مہندی جسے عرف عام میں حنا بھی کہا جاتا ہے۔ مشرقی روایات کا ایک لازمی جزو سمجھا جاتا ہے۔ اور عرصہ قدیم سے مشرقی ممالک میں بالوں کی رنگ آمیزی کے علاوہ شادی بیاہ کے مواقع پر دلہن اور اس کی سہیلیوں کے ہاتھوں اور پاؤں پر بھی لگانے کے لئے استعمال ہو رہی ہے۔ مہندی کی قدرتی خوشبو بڑی منفرد اور دلآویز ہوتی ہے۔ اور اس کی مہک کا اپنا مشرقی انداز ہوتا ہے یہ خوشبو کسی مصنوعی پرفیوم یا کلون میں نہیں پائی جاتی۔

قدیم روایات کے مطابق تقریباً ۲ ہزار سال پہلے ایک چینی شہنشاہ ہوانگ شی طویل عرصے سے سر درد کی تکلیف میں مبتلا رہتا تھا۔ ایک دن شاہی طبیب کا گذر ایک وادی سے ہوا جہاں اس نے مہندی سے مماثلت رکھتے ہوئے کچھ پودے دیکھے۔ اس طبیب نے جس کا نام شن چاؤ تھا یہ پودے لاکر اس نے تجرباتی طور پر انہیں پیسا اور اس کا لیپ ہوانگ شی کے سر پر کر دیا۔ شہنشاہ جو فشار خون کی تکلیف میں مبتلا تھا اسے حیرت انگیز طور پر بڑا سکون محسوس ہوا یہی نہیں بلکہ اس کے سفید بال بھی قدرتی طور پر سرخی مائل ہو گئے۔

اسی انداز میں مہندی کا استعمال باقاعدہ طور پر ہندو مذہب میں بھی پایا جاتا ہے جہاں ہلدی، چندن اور دوسری جڑی بوٹیوں کی مدد سے ابٹن تیار کی جاتی ہے اور مہندی بھی دلہن کے سنگھار کا لازمی جزو سمجھی جاتی ہے۔ یہی نہیں بلکہ قدیم اور جدید شاعری میں بھی مہندی کا ذکر حنا کے طور پر کیا جاتا ہے۔ کہیں مہندی کے سرخ رنگ کو ارمانوں کا خون کہا جاتا ہے۔ جو ایک ناکام عاشق کے دل کے جذبات کی ترجمانی کرتی ہے اور کہیں یہ محبوبہ کے ہاتھوں پر چاہت اور ارمانوں کی شفق بن کر کھل اٹھتی ہے۔

مہندی کو علم نباتات میں لاسونیا کہتے ہیں جبکہ چینی زبان میں اسے چیلان کے پودے کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ مہندی کا پودا جھاڑی کی طرح نشوونما پاتا ہے جس کی قامت ایک سے دو میٹر تک ہوتی ہے اس کے پتے سبزی مائل اور کونپلیں ہلکے گلابی رنگ کی ہوتی ہے اور اس کی باقاعدہ کاشت کی جاتی ہے۔ مہندی کی قلمیں برسات میں لگائی جاتی ہیں

اس کی کاشت کے لئے قدرتی یا کیمیائی کھاد اور زیادہ پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ موسمی اعتبار سے اس کی کاشت مشرقی ممالک برصغیر پاک و ہند اور شمالی افریقہ میں کی جاتی ہے۔

مہندی کے پودے سے سال میں تین مرتبہ مہندی حاصل کی جاتی ہے گرمی کے موسم میں یعنی مئی اور جون میں عمدہ قسم کی مہندی حاصل کی جاتی ہے جبکہ اگست ستمبر میں معمولی قسم کی اور دسمبر اور جنوری میں حاصل کردہ مہندی بہت ہلکی ہوتی ہے۔ مہندی کا پاؤڈر انتہائی اعلیٰ قسم کی مہندی کے پتوں سے تیار کیا جاتا ہے اس میں مہندی کے پتے بہت مہارت سے پیسنے کی ضرورت ہے جو خاصا محنت طلب کام ہے مخصوص قسم کی اور اعلیٰ معیار کی مہندی بے حد خوش رنگ ہوتی ہے۔ اور استعمال کے بعد واقعی دلکش اور سرخ رنگ اختیار کر لیتی ہے۔

رواج اور استعمال:

جب مہندی کے رواج اور استعمال کی بات ہوتی ہے تو عرب ممالک اور بالخصوص افریقہ کے ملکوں میں بھی اس کے استعمال کا رواج پایا جاتا ہے زمانہ قدیم سے ایرانی بادشاہ اور ملکہ افزائش حسن کے لئے مہندی کو بطور ابٹن استعمال کیا کرتے تھے۔ مصری دور میں بھی مہندی کا استعمال زیورات کے ساتھ خوبصورتی کے لئے ضروری ہوتا تھا مصر کی مشہور ملکہ حسن قلوپطرہ بھی آرائش جمال اور بالوں کی دلکشی کیلئے مہندی کا استعمال کرتی تھی۔ خود ہمارے ملک میں بھی مہندی کا استعمال ہماری روایات کا ایک حصہ ہے۔ بالخصوص شادی بیاہ اور خوشی کی تقریبات میں مہندی ضرور استعمال کی جاتی ہے۔ آج بھی خواتین میں ہتھیلیوں کو دلکش اور خوبصورت بنانے کیلئے مہندی سے گلکاری کی جاتی ہے اور بالوں کی رنگ آمیزی کیلئے بھی مہندی کا استعمال خاصا مقبول ہے یوں بھی مہندی کا استعمال سنت نبویؐ ہے۔

مہندی کے خواص اور فوائد:

مہندی کے بے شمار خواص اور طبی فائدے ہیں چند فائدے مندرجہ ذیل ہیں۔

۱۔ مہندی کے استعمال سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہو جاتی ہیں یہ بالوں کو گرنے سے روکتی ہے اور سر کی خشکی کو دور کرتی ہے۔

۲۔ مہندی نہ صرف بالوں کی دلکشی بڑھاتی ہے بلکہ بال انتہائی ملائم، ریشمی اور چمکدار ہوجاتے ہیں۔

۳۔ مہندی کے استعمال سے بینائی تیز ہوجاتی ہے مہندی آنکھوں کو ٹھنڈک پہنچاتی ہے اور فشار خون کو کم کرتی ہے۔

۴۔ مہندی نہ صرف دوران خون میں توازن پیدا کرتی ہے بلکہ گرمی لگنے سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔

۵۔ مہندی چہرے کے مہاسوں اور دانوں کے لئے بھی مفید ہے کیونکہ یہ خون کی حدت کم کردیتی ہے۔

۶۔ مہندی نہ صرف بالوں کے لئے استعمال کی جاتی ہے بلکہ ہاتھوں پر بھی گہرا رنگ دیتی ہے۔

۷۔ مہندی کی اعلیٰ اقسام جلد کی خشکی اور کئی دوسری بیماریوں سے نجات دلا سکتی ہے۔

اور بھی فائدے ہیں اور یہ انسانی صحت پر بڑے خوشگوار اثرات مرتب کرتی ہے۔

سر کے بالوں پر مہندی کے اثرات:

مخصوص قسم کی مہندی ہرگز جلد کو نقصان نہیں پہنچاتی کیونکہ اس کی تیاری میں کسی قسم کی کیمیکلز استعمال نہیں کی جاتی ہیں اس قسم کی اعلیٰ مہندی سر کے بالوں پر لگانے سے سیاہ بال، سرخی مائل گہرے بھورے بال، سرخی مائل بھورے، درمیانہ بھورے بال، سرخی مائل بادامی، ہلکے بھورے بال، صنوبری بھورے گہرے سنہری بال، سرخی مائل سنہرے اور ہلکے سنہری بال آتشی سرخ کے ہوجاتے ہیں۔

مہندی صرف خالص شکل میں (بغیر کسی آمیزش کے) ہی بہترین نتائج کی حامل ہوتی ہے مخصوص قسم کی اور اعلیٰ معیاری مہندی حسب ضرورت استعمال کے بعد کسی مناسب شیمپو سے بالوں کو اچھی طرح دھولینا چاہئے۔ اچھی قسم کی اور عمدہ کوالٹی کی مہندی جلد کو قطعاً نقصان نہیں پہنچاتی۔ خالص مہندی قدرت کا ایک نایاب تحفہ ہے اور کسی شاعر نے مہندی کو انسانی کاوش سے تشبیہ دیتے ہوئے کیا خواب کہا ہے۔

سرخ رو ہوتا ہے انسان سختیاں سہنے کے بعد
رنگ لاتی ہے حنا پتھر پہ پس جانے کے بعد

غالباً اسی بات کے پیش نظر داناؤں کا قول ہے کہ مہندی کے پتے جب خوب پس جاتے ہیں تو ان کے استعمال سے ہاتھوں پر سرخ نقش ونگار بے حد خوش رنگ اثرات مرتب کرتے ہیں۔ (۳۰)

ملٹھی

ملٹھی کا پودا زمانہ قدیم سے یونان ترکی، سپین، عراق، روس اور جنوبی چین میں پایا جاتا ہے۔ قدیم زمانہ میں یونان اور روم میں ملٹھی کو ایک ٹانک کے طور پر استعمال کیا جاتا تھا۔ اسے نزلہ وزکام کا علاج سمجھا جاتا تھا اس کے علاوہ بھی اس کے بہت سے استعمالات ہیں۔ ملٹھی دمہ کے امراض کے لئے مفید ہے اور آواز صاف کرنے، بھوک اور پیاس کو رد کرنے کے لئے اسے گولیوں کی شکل میں استعمال کرایا جاتا رہا ہے۔ اس کی جڑ جسم میں چربی کی مقدار بڑھانے کے بھی کام آتی ہے زمانہ قدیم میں ملٹھی کی خصوصیات کو سامنے رکھتے ہوئے ایسی سوزش جوٹشوز کے اندر مائع رکھتی ہو کے مریضوں کو استعمال کرائی جاتی تھی۔ اور اس کا سفوف السوس سورس (Ulcerous Sores) کے لئے استعمال کیا جاتا تھا۔ اس کو آنکھوں پر بھی لگایا جاتا تھا۔ اور مثانہ کے اوپر ابھار اور گردہ کے دردوں میں مستعمل تھا۔ جائے مخصوصہ کے اردگرد ایسا ابھار جس کا تعلق سوزاک سے ہوتا ہے اور درد والے السر میں استعمال ہوتا تھا۔ ہندوؤں کی روایات کے مطابق ملٹھی جنسی خواہش کو بڑھاتی ہے۔ وہ اسے دودھ ملٹھی اور چینی کا جوشاندہ مشروب کے طور پر بنا کر استعمال کرتے تھے۔

قدیم چینی روایت کے مطابق ملٹھی کی جڑ کے استعمال سے طاقت اور قوت مدافعت بڑھتی ہے۔ وہ چائے کی طرح ملٹھی کو ابال کر استعمال کرواتے تھے۔ چینیوں نے ملٹھی کی دونوں اقسام سے ٹانک تیار کئے۔ جن کو انہوں نے مخرج بلغم کے طور پر استعمال کیا اور ساتھ ہی اس کی جز کو ہلکے جلاب آور کے طور پر بھی استعمال کیا۔ چینی ماہرین کے مطابق ملٹھی توانائی پیدا کرنے والی اور جسم انسانی کو طاقت مہیا کرنے والی جڑی بوٹی ہے علاوہ

ازیں ملٹھی کو امریکہ۔ یورپ کے دوسرے ممالک میں بھی استعمال کیا جا رہا ہے اور انگلستان میں تو 1560ء سے اس کی باقاعدہ کاشت کی جا رہی ہے۔

جز ملٹھی پھیپھڑوں اور ہوا کی نالی کی سوزش اور پتھری کی وجہ سے پیشاب تکلیف سے آنے اور مثانہ کے درد میں مفید پائی گئی ہے۔ 17ویں صدی کے شروع میں یہ خیال پایا جاتا تھا کہ ملٹھی اگر کسی دوسری خوراک کے ساتھ دی جائے تو یہ بیماری کو بڑھاتی ہے اور درد کو بھی زیادہ کرتی ہے۔ سب سے زیادہ دلچسپ اس کے وہ نسخہ جات ہیں جو اندرونی زخموں میں مستعمل ہیں۔ ان میں کان کا بہنا بھی شامل ہے۔ ملٹھی کو اگر زخموں پر چھڑکا جائے تو زخم جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ اگر اس کی روٹی پکا کر استعمال کروائی جائے تو یہ معدہ اور منہ کی گرمی کو ختم کرتی ہے جو پیاس اور پانی کی کمی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ ملٹھی شوگر کے مریضوں کے لئے بھی فائدہ مند ہوتی ہے اور یہ پرانی روایت تھی کہ وہ پودے جو ذائقہ کے اعتبار سے میٹھے ہوں گے وہ ذیابیطس کے مرض کے لئے مفید ہوں گے۔

برصغیر میں ملٹھی کو پیاس کم کرنے والی اور (Demulcent) کے طور پر استعمال کیا گیا۔ چینی محققین کے مطابق ملٹھی کا ایکسٹریکٹ انسانی جسم میں آسانی سے جذب ہو جاتا ہے اور ساتھ ہی دوسری ادویات کو بھی جذب ہونے میں مدد دیتا ہے۔ ست ملٹھی جسم میں جا کر مزید تقسیم در تقسیم کے مراحل سے گذرتا ہے اور آہستہ آہستہ جسم کے خلیوں میں پہنچ جاتا ہے۔ چینیوں نے اسے قوت بخش بخار ختم کرنے والی، قاتل زہر، مخرج بلغم، دافع درد اور زخم کو آرام دینے والی قرار دیا ہے اور گلے کی خراش، کھانسی، دمہ، پیٹ کا درد، منہ پر داغ اور دانے گرمی کی شدت، اعصابی انتشار، ہسٹیریا، مرگی، انتہائی ذہنی دباؤ، تلخ مزاجی اور فشار الدم کے لئے بھی استعمال کیا ہے اور مفید پایا ہے۔

1992ء کے اعداد و شمار کے مطابق امریکہ میں چار کروڑ پاؤنڈ ملٹھی عراق، ترکی، روس، شام، اٹلی، اسپین اور مشرقی افریقہ سے درآمد کی گئی اور اب اس کی امریکہ میں درآمد مزید کئی گنا بڑھ چکی ہے۔ امریکہ میں ادویات خصوصاً ایسی ادویات جو شراب کے زہریلے اثرات سے محفوظ رہنے کے لئے دی جاتی ہیں ملٹھی کا سفوف شامل کیا جاتا ہے۔

اس کے بعد پائپ اور سگریٹ کے تمباکو میں بطور خوشبو اسے شامل کیا جاتا ہے۔ بچوں کی ٹافیوں اور دیگر سویٹس میں بھی اسے شامل کیا جاتا ہے۔

جلدی امراض میں جو لوشن استعمال کئے جاتے ہیں ان کا جزو بھی ملٹھی کا جوہر ہے اس کے علاوہ ملٹھی کے اسٹریکٹ سے اسٹروچنک اجزاء کو بھی حاصل کیا جا سکتا ہے۔ خاص طور پر جزو مؤثر و ہارمون کے غیر متناسب ہونے کی وجہ سے ماہواری بند ہونے والے اثر سے بچاتا ہے۔ 1904ء سے آگ بجھانے والے مرکبات میں استعمال کیا جا رہا ہے۔ کیونکہ اس میں جھاگ پیدا کرنے کی خصوصیات بدرجہ اتم موجود ہیں۔ اور ان خصوصیات کی وجہ سے امریکہ میں اس کو املی فائز کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ مشروبات اور شراب میں جھاگ پیدا کرنے کے لئے بھی ملٹھی کے ایکسٹریکٹ کو استعمال کیا جاتا ہے۔

انگلستان کی ایک مشہور کمپنی نے ملٹھی کے مرکبات پر مبنی دوا کاربوکس لین سوڈیم تیار کی تھی یہ دوا امریکہ یورپ میں عام استعمال کی جا رہی ہے۔ یہ ان اشخاص کے لئے بہتر ہے جو گردہ کے امراض میں مبتلا ہیں اور ان کے جسم میں پانی کی کمی رہتی ہے اور دبلے پتلے ہیں لیکن ملٹھی ان حضرات کے لئے بہتر نہیں ہے جن کے جسم میں ابھار ہوں اور جو خواتین حاملہ ہوں اور موٹے حضرات کے لئے بھی نقصان دہ ہے۔ بلڈ پریشر اور دل کے امراض کے مریضوں کے لئے بہتر نہیں ہے۔

ملٹھی کا عام استعمال:

کڑوی ادویات کی کڑواہٹ کم کرنے کیلئے استعمال ہوتی ہے۔

پان میں اکثر ہندوستان اور پاکستان میں استعمال ہوتی ہے۔

امریکہ اور یورپ میں سویٹ میٹ میں استعمال کی جاتی ہے۔

تمباکو کو تیار کر کے اس کے آمیزہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔

نزلے کا جوشاندہ کھانسی کے شربتوں اور کھانسی کی چوسنے والی گولیوں میں استعمال ہوتی ہے۔

ملٹھی کے دوسرے فوائد:

انسانی گاڑھے اخلاط کو پتلا کرتی ہے۔

حلق کی خشونت کو مٹا دیتی ہے۔

پیاس بجھاتی ہے۔

بواسیر میں مفید ہے۔

بلغم خارج کرتی ہے۔

پرانے بخار کو ختم کرتی ہے۔

معدہ کی سوزش کو دور کرتی ہے۔

پیشاب آور ہے۔

ریاح کو خارج کرتی ہے۔

حیض کو کھولتی ہے۔

دیگر فوائد:

منی اور بھوک بڑھانے والی ہے۔ اعضاء کو قوت دیتی ہے، پیاس بجھاتی اور صفرا کی گرمی کو ختم کرتی ہے، درد صفراوی بلغم گلے کا بھاری پن، کھانسی اور تشنگی وغیرہ کو مفید ہے۔ بادی کو دور کرتی ہے اور ملین ہے۔ دمہ میں مفید اور منہ کے چھالے اس کو چوسنے سے دور ہو جاتے ہیں۔ گردے اور تلی کے لئے بھی مفید ہے۔

قدرتی اجزاء:

نمی بیس فیصد گلیسرین بارہ تا سولہ فیصد۔ شوگر آٹھ فیصد نشاستہ اور گوند تیس فیصد۔ منرل پانچ فیصد، نان ریڈیوسنگ شوگر آٹھ فیصد اور اس کے علاوہ 21.1% فیصد اجزاء ایسے ہیں جن کا پتہ نہیں چل سکا۔ (۳۱)

حمیدی

علم جڑی بوٹی

(عام) کنول

نام: ہندی میں یہ کنول۔ پدم۔ بسند اور پین وغیرہ ناموں سے مشہور ہے۔ اس کی جڑ کو کمل ککڑی بھسن بھے کہتے ہیں۔ سندھ میں اس پودے کو پین، جڑھ کو بھے۔ بیج کو پدر وار پھول کو نیلوفر کہتے ہیں۔ انگریزی طب میں اس کو "نیلم بی ام سپے شی اوسم (Nelum Bium Speciosum) کہتے ہیں۔ کنول کی جڑھ ہی بھس یا بھے ہے۔ جو کہ بطور ترکاری پکا کر کھائی جاتی ہے۔

مقام پیدائش: یہ پودا تمام ہندوستان میں کشمیر سے راس کماری تک پایا جاتا ہے۔

شناخت: اس کے ڈھال کی شکل کے چوڑے چوڑے پتے پانی کی سطح سے کئی فٹ اونچے دکھائی دیتے ہیں۔ ان پتوں کا قطر دو سے تین فٹ تک ہوتا ہے۔ اسکے خوبصورت اور شان دار پھول جن کا قطر چار انچ سے دس انچ تک ہوتا ہے۔ سفید یا گلابی رنگ کے اور خوشبودار ہوتے ہیں۔ یہ پھول دن کے وقت کھلتے ہیں۔ اور سر شام ہی بند ہو جاتے ہیں۔ اس لئے ان کو سورج وکاشی یا سورج کنول کہا جاتا ہے۔ اس کی جڑیں مضبوط اور گلابی رنگ کی ہوتی ہیں۔ ان کو بھس کہتے ہیں۔

فوائد و استعمال: اس کے پتے۔ بیج۔ اور جڑیں مختلف طریقوں سے کارآمد ہوتی ہیں۔ اسکے پتوں اور ڈنٹھلوں کے ریشے سرد اور قابض ہوتے ہیں۔ اور خون کی گرمی کو دور کرتے ہیں۔ نیز خونی بواسیر اور جریان الرحم کے دور کرنے کے لئے اکسیر کا حکم رکھتے ہیں۔ خونی بواسیر کی حالت میں ان ریشوں کا سفوف شہد اور مکھن یا شہد اور کھانڈ میں ملا کر کھلایا جاتا ہے۔ اس کے بڑے بڑے پتے شدید بخاروں میں سرد بستر کے طور پر استعمال کئے جاتے ہیں۔ اسکے بیج قے اور متلی کو روکتے ہیں اور سرد اور پیشاب آور ہوتے ہیں۔ عموماً بچوں کی گرمی کی بیماریوں میں ان کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اور اسکے پھولوں کی پنکھڑیاں قابض ہوتی ہیں۔ اس کی بڑی بڑی جڑوں کے تقریباً ایک ایک فٹ لمبے ٹکڑے کاٹ کر بطور

ترکاری فروخت کئے جاتے ہیں۔ جن سے ایک لطیف اور خوشگوار سالن تیار ہوتا ہے۔ اسمیں اگر دودھ اور پسا ہوا ناریل اور نمک ملا کر پکایا جائے۔ تو اور بھی لذیذ ہو جاتے ہیں۔ چیچک کے مریض کو اگر ابتداء میں ''کنول کا شربت'' استعمال کرایا جائے۔ تو خون کا جوش بہت کم ہو جاتا ہے۔ اور دانے بہت نہیں نکلتے۔ چھپا کی۔ موتی جھارا وغیرہ خونی امراض میں بھی اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ اس کی جڑ کو پیس کر درد اور خارش وغیرہ کے لئے مقامی طور پر استعمال کرتے ہیں۔ کنول آبی پودا ہے۔ جو پانی کے بغیر زندہ نہیں رہتا۔ کنول کے پھول دستوں کے بند کرنے کو دیئے جاتے ہیں۔ نیز بخار۔ ہیضہ اور امراض جگر میں بھی اس کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے۔ یہ دل کے لئے مقوی ہوتے ہیں۔ اس کی جڑ کا سفوف بواسیر کے علاج میں بطور ملین استعمال ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ پیچش اور بدہضمی میں بھی مفید ہے۔ اس کے بیج جذام اور دیگر امراض جلد کے لئے مسکن کے طور پر استعمال ہوتے ہیں نیز زہروں کے ئے تریاق کا حکم رکھتے ہیں۔

کنول سفید

یہ ایک آبی بیل ہے۔ جس پر چوڑے چوڑے سفید پھول لگتے ہیں۔ ویدک اور یونانی طب میں اس کا استعمال بطور دوائی کے بہت عام ہے۔ ہندوستان میں اس کی کئی قسمیں پائی جاتی ہیں ان میں سے تین مشہور ہیں۔ جن کا بیان علیحدہ علیحدہ کیا جاتا ہے۔

کنول کمود یا برم پوش: اس کو انگریزی میں ''نم پھیا ایلبا'' (Nymphre, Alba) کہتے ہیں۔ یہ عام طور پر کشمیر کی جھیل میں ۵۳۰۰ فٹ کی بلندی پر پایا جاتا ہے۔ اسکے علاوہ بمبئی کے تالابوں اور بند پانیوں میں پنجاب میں بھی ملتا ہے۔ یہ ایک پانی میں پیدا ہونے والی بیل ہے جس کے پتے سطح آب پر تیرتے دکھائی دیتے ہیں۔ ان پتوں کی لمبائی پانچ سے دس انچ تک ہوتی ہے۔ اسکے پھول سطح آب سے قریباً ایک فٹ اونچے سفید یا سبز ڈنڈیوں پر لگتے ہیں۔ یہ پھول صبح کے وقت کھلتے ہیں اور شام کے وقت بند ہو جاتے ہیں۔ ایک ایک پھول میں دس دس پنکھڑیاں ہوتی ہیں۔ اور ان کے اندر تقریباً سولہ ننھی ننھی پتیاں ہوتی ہیں۔ ان پھولوں کے زیرے پر ذرا ذرا سے کانٹے ہوتے ہیں۔ اس کے چھوٹے

چھوٹے بیج ایک لعابدار گودے میں لپٹے ہوئے ہوتے ہیں۔ اور خوراک کے کام آتے ہیں۔ اس کا پھل مسامدار اور بیر کی شکل کا ہوتا ہے۔ (فوائد) اس پودے کی جڑیں۔ پھول اور پھل دوائی کے طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ اس کی لعابدار اور تلخ جڑیں سفوف کی شکل میں پیچش کے علاج میں استعمال ہوتی ہیں۔ کیونکہ یہ قابض اور قدرے مخدر ہوتی ہیں۔ اسکے پھولوں کی تاثیر سرد اور قاطع باہ ہوتی ہے۔ اسکے پھولوں اور پھلوں کا حساندہ اسہال بند کرنے کیلئے اور جوشاندہ پسینہ لانے کے لئے استعمال کرایا جاتا ہے۔

سرخ کنول: اس کو ہندی میں کنول یا چھوٹا کنول۔ گجراتی میں نیلو پھل۔ مرہٹی میں لال کمل یا رکت کمل کہتے ہیں۔ انگریزی میں اس کا نام ''نم پھیا لوٹس'' (Nymphre Lotus) مشہور ہے۔

مقام پیدائش: یہ بیل زیادہ تر ہندوستان کے گرم علاقوں میں پائی جاتی ہے۔ یہ بمبئی اور ضلع تھانہ میں نیز فنکا کے دریاؤں۔ تالابوں اور جوہڑوں میں ایک ہزار فٹ کی بلندی تک پائی جاتی ہے۔ اسکے پھولوں کا رنگ گلابی ہوتا ہے۔ ایک پھول میں بارہ پنکھڑیاں ہوتی ہیں۔ ان کے اندر تقریباً چالیس چھوٹی چھوٹی پتیاں ہوتی ہیں۔ اس کا پھل سبز رنگ کا گول ہوتا ہے۔ جس کا قطر تقریباً سوا انچ ہوتا ہے۔ اسکے اندر تقریباً پندرہ چھوٹے چھوٹے خانے ہوتے ہیں۔ جن میں ننھے ننھے بیج ہوتے ہیں۔ اس کے پھولوں میں ایک خوشبو ہوتی ہے۔

فوائد: اس کا پھل۔ بیج اور جڑ ادویات کے طور پر استعمال میں آتی ہیں۔ اہل ہندو برت کے دن اس کی جڑ کو ابال کر اور بعد ازاں شکر اور دودھ میں پکا کر پھلاہار کے طور پر کھاتے ہیں۔ اس کی جڑ کو بھس یا بھین کہتے ہیں۔ جو کہ لمبی اور گلابی رنگ کی ہوتی ہے۔ اور اس میں نالیوں کی طرح سوراخ ہوتے ہیں۔ ہندوستانی اس کو ترکاری کے طور پر پکاتے ہیں۔ اس کی جڑ کا سفوف بدہضمی۔ اسہال اور بواسیر کے لئے مفید ہوتا ہے۔ اس کے پھولوں کا جوشاندہ دل کی دھڑکن کو فائدہ کرتا ہے۔

نیلوململ یعنی نیلوفر: اس کو ہندوی میں نیل پدم۔ لیلوپھل۔ نیل کمل۔ مرہٹی میں کرشن کمل اور کاٹھیاوار میں کالا کمل کہتے ہیں۔ انگریزی طب میں یہ ”مم پھیا سٹے لیٹا (M Ymphrea Stellatta) کے نام سے موسوم ہے۔ اس کے صاف اور نرم پتے پانی پر تیرتے دکھائی دیتے ہیں اور اس کا پھول سطح آب سے اونچا نکلا ہوا ہوتا ہے۔ اسکے پھولوں کا رنگ ہلکا نیلا یا بنفشی ہوتا ہے۔ اس لئے اس کو نیلوفر کہتے ہیں۔

مقام پیدائش: یہ بیل ہندوستان کے گرم علاقوں اور لنکا میں چھوٹی چھوٹی ندیوں جھیلوں اور تالابوں میں پائی جاتی ہے۔ اس کا پھول تمام دن کھلا رہتا ہے۔ لیکن رتنا گری۔ اور تھانہ کے گردونواح میں بعض ایسی قسمیں بھی پائی جاتی ہیں۔ جو صبح کے وقت بند رہتی ہیں۔ اور شام کو کھلتی ہیں (فوائد) اسکے فوائد اور تاثیر بھی وہی ہے جو رکت کمل کی ہے۔ نیلوفر کو بیضوی سبز رنگ کے پھل لگتے ہیں۔ کہ جن میں بے شمار خشخاش جیسے بیج ہوتے ہیں۔ سبز پھل کو کھاتے ہیں۔ پنجابی اس پھل کو ''ناپھا'' کہتے ہیں۔ جب یہ پھل پک جاتا ہے۔ تو بیج سیاہ ہو جاتے ہیں۔ نیلوفر کی جڑ سیاہ گانٹھ دار ہوتی ہے۔ پنجابی اس کو بھون کر کھاتے ہیں۔ موسم برسات کے بعد پنجاب میں نیلوفر کے پھول ہر جگہ کھڑے پانی میں بکثرت پیدا ہوتے ہیں۔ کنول اور نیلوفر میں فرق ہر رنگ کے پھول والے کنول کی جڑ لمبی ککڑی کی طرح کہ جس میں نو یا دس نالی دار سوراخ ہوتے ہیں۔ اس کا رنگ گلابی ہوتا ہے۔ اسل۔ لئے اس کی جڑ کو ''کنول ککڑی'' کہا گیا ہے پھل کی شکل ایسی ہوتی ہے۔ کہ شاخ پر لگے ہوئے سنگترہ کو اگر نصف کاٹ دیا جائے۔ تب اوپر کی سطح ہموار دکھائی دیتی ہے۔ اسی شکل کا کنول کا پھل اوپر سے ہموار ہوتا ہے کہ جس میں بہت سے خانے ہوتے ہیں۔ ان میں بیر کے برابر بیج ہوتے ہیں۔ جن کے سخت چھلکا کے اندر مغز ہوتا ہے جو کنول گٹھ یا کنول ڈوڈا کہلاتا ہے۔ پھل کا رنگ سبز ہوتا ہے بیج پک کر سیاہ اور سخت ہو جاتے ہیں۔ نیلوفر کنول کی چھوٹی قسم ہے۔ اور نیلگون سفید ہونے کے باعث یہ نیلوفر کہلاتا ہے۔ برسات کے بعد کھڑے پانی میں یہ خودرو پیدا ہوتا ہے۔ پنجاب اور یو۔ پی میں تو برسات کے بعد بہت زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ اس کے پھلوں کو ''ناپھا'' کہتے ہیں۔ جو کہ سبز رنگ کا پوست کی طرح گول ہوتا ہے۔ اور اس میں خشخاش کے دانوں کی طرح بے شمار سفید رنگ کے بیج ہوتے ہیں۔ کہ جن کو عوام ہری حالت میں ہی کھاتے ہیں۔ کہ جن کا ذائقہ خشخاش جیسا ہوتا ہے۔ نیلوفر کی جڑ کسیرو کی شکل کی اوپر سے سیاہ۔ اندر سے زردی مائل سفید ہوتی ہے۔ اور اس کو آگ میں بھون کر کھاتے ہیں۔ جو کہ سنگھاڑا جیسی خستہ اور خوش ذائقہ ہوتی ہے۔ نیلوفر کے پتے کنول کے پتوں اور پھول سے چھوٹے ہوتے ہیں۔ کنول اور نیلوفر دونوں پانی میں ہی پیدا ہوتے ہیں۔ اور پانی میں ہی عمر گذارتے ہیں۔ اس لئے یہ آبی پودے کہلاتے ہیں۔ نیلوفر کے پھول ہی بطور دوا استعمال ہوتے ہیں۔ ان کا شربت بھی بنتا ہے۔ نیلوفر گرم دل ودماغ کو طاقت دیتا ہے۔ حرارت کو تسکین دیتا ہے گرم وتیز نزلہ۔ کھانسی اور سینے کی خشکی میں مفید ہے۔ اس کی جڑ خناق کے لئے مفید ہے۔ آنتوں کے زخم مندمل کرتی ہے اور منی کو گاڑھا بناتی ہے۔ اور بیجوں کے بھی یہی خواص ہیں۔ نیلوفر کا شربت دل کو طاقت دیتا ہے۔ صفراوی بخار مٹاتا ہے۔ (۳۲)

مجربات

پھل گھرت (از شارنگدھر)

جن مستورات کے ہاں حمل نہ ٹھہرتا ہو۔ یا جن مستورات کو اسقاط حمل واٹھرا کی شکایت ہو۔ ان کے لئے یہ پھل گھرت ایک اکسیر دوا ثابت ہوا ہے۔ ''شارنگدھر'' میں لکھا ہے کہ اس کے استعمال سے مرد کی کام شکتی بڑھتی ہے۔ اور بانجھ عورت حمل ٹھہرانے کے قابل بن سکتی ہے۔ مردوں کی امراض منی مثلاً جریان احتلام اور سرعت وغیرہ کو دور کر کے ویرج کو گاڑھا کرتا ہے۔ اور قوت باہ میں حیرت انگیز اضافہ کرتا ہے۔ ایک عمدہ قلعی دار برتن میں اس گائے کا ایک سیر گھی اور چار سیر دودھ ڈالیں۔ جس کا بچھڑا ابھی زندہ ہو۔ اور جو صرف ایک رنگ کی ہو۔ اس برتن کو گائے کے جنگلی اوپلوں کی آگ پر آنچ دیں۔ جب دودھ خشک ہو جائے۔ اور صرف گھی بقایا رہ جائے۔ تو اس میں مندرجہ ذیل ادویہ کو باریک کر کے پانی کے ساتھ گھوٹ کر لگدی بنا کر ڈال دیں۔ پوست ہلیلہ۔ پوست بلیلہ۔ پوست آملہ۔

ملٹھی۔ کٹھ تلخ۔ ہلدی۔ دار ہلدی۔ کنگی۔ ہائے بڑنگ۔ فلفل دراز۔ ناگرموتھا۔ کا پھل بیخ حنظل، ورچ یعنی بچ، میدا مہامیدا۔ کاکولی۔ کھیر کاکولی۔ اننت مول۔ یعنی عشبہ ہندی۔ شیام لتا یعنی سہایہ لوا یعنی کالا عشبہ۔ پرینگو یعنی پھول فرنگ۔ سونف۔ ہینگ بریان۔ راسنا۔ صندل سفید۔ صندل سرخ۔ گل چنبیلی۔ طباشیر نقری۔ نیلوفر۔ کھانڈ۔ اجمود۔ بیخ جیپال یعنی جمال گوٹہ کی جڑ۔ ہر ایک ادویہ سوا سوا تولہ۔ ان کے علاوہ چار سیر پانی میں بھی ڈال دیں۔ اور اوپلوں کی آنچ پر پکاتے جائیں۔ حتی کہ صرف گھی باقی رہ جائے۔ آخر اسے کپڑے میں چھان کر محفوظ رکھیں۔ بس پھل گھرت تیار ہے۔ بوقت ضرورت مریضہ کو چھ ماشہ سے ایک تولہ تک ہر روز صبح و تیسرے پہر گائے کے شیر گرم دودھ میں ملا کر پلا دیں۔ (نوٹ) مندرجہ بالا نسخہ کو زیادہ موثر بنانے کے لئے اس نغدہ میں لکشما جڑی سفید پھول والی یعنی چھوٹی کنڈاری جسے کٹائی خورد بھی کہتے ہیں۔ اس کا ضرور اضافہ کر لینا چاہئے۔ اگر یہ بھی دستیاب نہ ہو سکے۔ تو تخم شونگی کو ضرور ملا لینا مناسب ہے۔

پھل گھرت (از چکروت)

شارنگدھر کے نسخہ کی طرح چکروت کے نسخہ کی خوبیاں بھی لاتعداد ہیں جن عورتوں کے ہاں اولاد نہ ہوتی ہو یا ہو کے مر جاتی ہو۔ یا ہمیشہ لڑکیاں ہی پیدا ہوتی ہوں۔ ان کے تاریک کاشانوں میں اجالا کرنے کے لئے یعنی ان نپوتی اور بدنصیب عورتوں کی گودیں ہری کرنے کے لئے یہ ایک نایاب تحفہ ہے چکروت میں اس امر کی تصدیق موجود ہے۔ کہ پھل گھرت کا استعمال مرد کے ویرج میں اولاد پیدا کرنے کی طاقت اور عورت کے رحم میں حمل ٹھہرانے کی قابلیت پیدا کرتا ہے۔ کسی عمدہ قلعی دار برتن میں زندہ بچھڑے والی یک رنگ گائے کا دودھ چار سیر۔ اور گائے کا گھی ایک سیر ڈال کر اوپلوں کی آنچ پر پکائیں۔ جب گھی باقی رہ جائے۔ تو اس میں ستاور کا رس چار سیر اگر تازہ ستاور دستیاب نہ ہو سکے۔ تو دو سیر خشک ستاور کو بتیس سیر پانی میں جوشائیں۔ جب چار سیر پانی بقایا رہ جائے۔ تو اچھی طرح سے مل چھان لیں۔ بس ایسی صورت میں یہ جوشاندہ رس ستاور کی جگہ استعمال ہو سکتا ہے۔ ملا کر پکاتے جائیں۔ اور جب صرف گھی باقی رہ جائے۔ تو اس میں ذیل کے نغدہ کو حسب ترکیب

تیار کر کے ڈال دیں۔ مجیٹھ، ملٹھی، کٹھ، پوست ہلیلہ، پوست بہیڑا، پوست آملہ، بیخ بلا یعنی کھرینٹی، میدا، وداری کند یعنی بداری کند، کاکولی، اسگندھ، اجمود۔ ہلدی۔ دار ہلدی۔ ہینگ بریان۔ کنگی۔ نیلوفر۔ سفید کنول۔ مویز منقی۔ بھیر کاکولی۔ چندن سفید۔ چندن سرخ ہر ایک سوا تولہ۔ بعد ازاں اس گھی اور نغدہ کے مرکب میں چار سیر پانی بھی ملا دیں۔ اور پرانے اوپلوں کی نرم نرم آگ پر آنچ دیتے جائیں۔ حتی کہ صرف گھی باقی رہ جائے۔ بس یہ گھی پھل گھرت ہے جسکے چندروزہ استعمال سے نامرادوں کی مرادیں پوری ہو سکتی ہیں۔ بعد تیاری گھی کو کپڑے سے چھان کر استعمال کرنا چاہئے۔

جاتیادی گھرت

ہر قسم کے زخموں کے لئے ”جاتیادی گھرت“ نہایت ہی کارآمد ہے۔ کتنی ہی نازک جگہ پر زخم کیوں نہ ہو اس بے ضرر گھرت کو وہاں پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ جن کے کان اور ناک سے بوجہ زخم پیپ یا بو آتی ہو۔ یا جن کو آتشک کے زخموں نے بہت تنگ کیا ہو۔ ان کے لئے یہ گھرت ایک عجیب نسخہ ثابت ہوا۔ شارنگدھر اور یوگ رتناکر وغیرہ میں لکھا ہے۔ کہ اس کے استعمال سے نازک مقام پر پیدا ہوئے ہوئے زخم۔ جو زخم کافی گہرے ہوں۔ یا وہ زخم جو مواد چھوڑتے ہوں۔ اور سخت درد ہوتا ہو۔ سب پر یہ اکسیر ہے۔ ایک سیر گائے کا گھی چار سیر پانی اور مندرجہ ذیل ادویات کا نغدہ ایک عمدہ قلعی دار برتن میں ڈال کر نرم نرم آگ پر پکاویں۔ برگ نیم۔ برگ پردل۔ برگ چنبیلی۔ ہلدی۔ دار ہلدی۔ کنگی۔ منجیٹھ۔ ملٹھی۔ موم دیسی۔ برگ کرنجوہ۔ مشک بالا۔ اننت مول یعنی دیسی عشبہ سفید۔ نیلا تھوتھا ہموزن لیکر ایک پاؤ مساوی الوزن سفوف کا نغدہ تیار کریں۔ جب مذکورہ برتن سے پانی وغیرہ خشک ہو جائے اور صرف گھی بقایا رہ جائے تو اسے چھان کر کانچ وغیرہ کے برتن میں محفوظ کر لیں۔ بس ”جاتیادی گھرت“ تیار ہے۔ حسب ضرورت کم گہرے زخموں پر اس گھی سے روئی بھگو کر زخم پر رکھ دیں۔ سر کے پھنسی پھوڑوں پر دن میں دو تین دفعہ چپڑ دینا ہی کافی ہے۔ اور ناسور یا بھگندر وغیرہ کی حالت میں ”گاز“ (Gauze) یعنی جالی کو اس گھی میں بھگو کر زخم کے اندر بھر دینا چاہئے۔ اگر کان وغیرہ میں ڈالنا مطلوب ہو۔ تو ذرا پر

وغیرہ استعمال کرنا ہی بہتر رہے گا۔ بوقت استعمال گھی کو تھوڑا سا پگھلا لینا بہتر ہو گا۔ اگر گھی کی جگہ مرہم تیار کرنی ہو۔ تو سب سے پہلے موم اور گھی کو گرم کر کے یک جان کر لے دیں۔ اور دیگر ادویات کا باریک سفوف اس میں ڈال کر اچھی طرح سے سب کو آپس میں ملا دے دیں۔ بس مرہم تیار ہے۔

جیرک آدی گھرت

جسم کا کوئی بھی حصہ کیوں نہ جل جائے۔ اور اس کی وجہ سے کتنا ہی گہرا زخم کیوں نہ ہو جائے۔ اور اگر اس میں پیپ بھی پڑ جائے۔ تو اس جلے ہوئے مقام کو چائے کے پانی سے دھو کر "جیرک آدی گھرت" لگانے میں زخم وغیرہ سب ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ایک سیر گائے کے گھی میں زیرہ سفید کا نغدہ ایک پاؤ اور چار سیر پانی ملا کر نرم نرم آگ پر رکھ دیں۔ جب پانی بالکل خشک ہو جائے۔ تو اس میں آدھ پاؤ سفید دیسی موم پگھلا کر ڈال دیں آدھ پاؤ رال کا باریک سفوف بنا کر سب کو یکجان کر لیں۔ بس "جیرک آدی گھرت" تیار ہے۔

اکسیر سنگرہنی: سیماب مصفےٰ۔ گندھک آملہ سار۔ لودھ پٹھانی۔ ناگر موتھا۔ گل دھاوا۔ اندر جو شیریں۔ موچرس۔ بیل گری ہر ایک ایک تولہ۔ افیون خالص ۳ تولہ۔ مرچ سیاہ ایک تولہ۔ کشتہ سنکھ دو تولہ۔ کشتہ خرمہرہ خورد دو تولہ (ترکیب) پہلے سیماب اور گندھک کی کجلی بنا دیں۔ افیون پندرہ تولہ پانی میں حل کر کے چھان لیں۔ اور باقی ادویات کو خوب پیس کر ۵ تولہ پانی افیون میں ملا کر کھرل کریں۔ اور دوسرے روز پھر پانچ تولہ پانی میں کھرل کریں۔ اسی طرح تیسرے روز کھرل کریں۔ اور قدرت کا تماشہ دیکھیں (مقدار خوراک) دو سے ۴ رتی تک گڑ میں لپیٹ کر دہی کے ہمراہ دیں۔ غذا۔ چاول نمکین ہمراہ دہی یا مسکہ۔ تین ہی روز میں شفا ہونے لگے گی۔ اور چند روز میں شرطیہ آرام ہو جائے گا۔ مجرب المجرب نسخہ ہے۔ دہی کی چھاچھ بکثرت استعمال کرائیں۔

سرمہ اکسیر موتیا بند: جست ایک تولہ، پارہ ۲ تولہ (ترکیب) پہلے جست کو آگ پر پگھلا دیں پھر پارہ ڈالیں۔ دونوں کو دو دن تک خوب کھرل کریں۔ تا کہ دونوں مل کر سیاہ ہو جاویں۔ بعدہٗ کافور ڈیم سینی خالص دو ماشہ۔ نوشادر دو ماشہ۔ کلی چمبیلی ایک تولہ۔

تخم سرس سیاہ ۶ ماشہ سالم ملا کر ۲۱ روز تک خوب تحق کر لیں۔ سرمہ تیار ہے (ترکیب استعمال) صبح و شام ایک ایک سلائی۔ پھر دو سلائی مجرب ہے۔

بچوں کے سوکھا مسان کیلئے لاجواب نسخہ: زہر مہرہ۔ دریائی ناریل۔ طباشیر گل سرخ۔ سنگ یہود۔ مغز کنول گٹہ۔ دانہ الائچی خورد۔ موتی عمدہ سچے۔ ہر ایک چھ چھ ماشہ۔ کشتہ عقیق ایک ماشہ۔ پوست ہلیلہ زرد ۶ ماشہ۔ سب کو کھرل کر کے بقدر دو رتی صبح یا شام ہمراہ عرق گلاب یا بید مشک دے دیں اگر دست زیادہ آتے ہوں۔ تو عرق سونف کے ساتھ دے دیں۔ ویسے تازہ پانی کے ساتھ دینے سے بچے کی صحت اچھی ہوتی ہے اور عقلمند ہوتا ہے۔

اکسیر الطحال یعنی تلی کیلئے: قلمی شورہ مصر۔ سہاگہ۔ نمک سیاہ۔ اجوائن۔ فلفل سیاہ۔ فلفل دراز۔ جوکھار۔ ہینگ۔ نوشادر۔ پوست ہلیلہ زرد۔ تربد سفید ہر ایک تولہ تولہ کشتہ فولاد ۶ ماشہ۔ چرائتہ۔ گلو ہر ایک دو دو ماشہ۔ سب کو گھی کوار کے لعاب میں رگڑ کر رتی رتی کی گولیاں تیار کریں۔ ایک گولی صبح اور ایک گولی شام ہمراہ تازہ پانی دینے سے ہر قسم کی تلی کو فائدہ پہنچتا ہے۔ بچوں کے لئے لاجواب چیز ہے۔

سوکھا پن یا دق الاطفال: یہ بچے کے تمام امراض میں سے زیادہ خبیث اور خطرناک مرض ہے بہت سے بچے اس مرض کے حملہ سے راہی ملک عدم ہو جاتے ہیں۔ اس مرض کو دور کرنے کے لئے ایک بہترین اور مجرب نسخہ درج ذیل کیا جاتا ہے۔ جس کے استعمال سے سوکھا پن یعنی دق الاطفال جڑ سے دور ہو جاتا ہے۔ اور لاغر سے لاغر بچہ کو اگر متواتر ایک ماہ استعمال کرایا جاوے۔ تو بچہ طاقت ور اور تندرست ہو جاتا ہے اور تمام عوارضات قے۔ پیاس۔ بدہضمی۔ دست۔ بخار اور قبض وغیرہ سب کے سب دور ہو جاتے ہیں۔ (نسخہ) عود صلیب مذکر ۲ ماشہ۔ الائچی خورد ایک تولہ۔ مرچ سیاہ ایک ماشہ۔ زیرہ سفید ایک ماشہ۔ زہر مہرہ خطائی ۳ ماشہ۔ پوست ہلیلہ زرد۔ طباشیر۔ حجر الیہود ہر ایک ۴ ماشہ۔ اندر جو شیریں۔ صندل سفید ہر ایک ۳ ماشہ۔ گل سرخ۔ زعفران۔ مروارید ہر ایک ایک ماشہ۔ سب کو باریک کر کے عرق گلاب پانچ تولہ۔ عرق کیوڑہ۔ عرق بید مشک ہر ایک ۲ تولہ میں

کھرل کر کے حبوب بقدر مرچ سیاہ بنا دیں۔ ایک گولی صبح ایک گولی شام ہمرہ شیر گاؤ دیں۔

اسہال یعنی دست آنا: یہ مرض زمانہ شیر خواری میں بچہ کو پیدا ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں اگر کوئی زہریلا مادہ خارج ہو رہا ہو۔ تو اس کو بند نہ کرنا چاہئے۔ اگر دست کمزوری کے باعث ہوں۔ تو ان کو روکنے کے لئے یہ نسخہ تیار کر کے استعمال کرائیں (نسخہ) برنج یعنی چاول سٹھی ۴ ماشہ۔ زہر مہرہ دریائی۔ نارجیل ہر ایک دو ماشہ برگ نیم ۲½ عدد۔ بادیان ۴ ماشہ۔ پودینہ ۲ ماشہ۔ اجوائن ایک ماشہ۔ تمام ادویات کو خوب باریک کریں۔ اور عرق بادیان ملا کر مرچ سیاہ کے برابر گولیاں بنا کر حفاظت سے رکھیں۔ ایک گولی صبح اور ایک گولی شام ہمراہ شیر مادر یا عرق بادیان ۲ تولہ کے ساتھ دیں۔ نہایت مفید اور زود اثر چیز ہے۔

زیادتی پیشاب کیلئے لاجواب نسخہ: کشتہ فولاد جامنی ایک تولہ۔ سفوف جامن گٹھلی دو تولہ۔ شدھ سلاجیت ایک تولہ۔ گل انار چھ ماشہ۔ برادہ صندل سفید ۶ ماشہ۔ زعفران ۳ ماشہ۔ کافور ۳ ماشہ کستوری ایک ماشہ۔ تخم کاہو مقشر دو تولہ۔ جائفل ۳ ماشہ۔ جاوتری ۳ ماشہ۔ سب کو کھرل کر کے جامن کے رس میں کھرل کریں۔ اور بقدر دو دو رتی کی گولیاں تیار کریں۔ دن میں دو تین بار ایک ایک گولی ہمراہ تازہ پانی استعمال کریں شکری اشیاء سے پرہیز کریں۔

داد کے لئے لاجواب نسخہ: گندھک۔ پارہ۔ ہڑتال۔ سہاگہ ہر ایک تولہ تولہ۔ نیلا تھوتھا ۲ ماشہ۔ پھٹکری دو ماشہ۔ جملہ اشیاء کو کالی بکری کے دودھ میں کھرل کر کے یا پانی میں کھرل کر کے گولیاں تیار کریں۔ جب سوکھ جاویں تو بوقت ضرورت ایک گولی پانی میں گھس کر داد کے مقام پر لگا دیں۔ شرطیہ نسخہ ہے۔ داد کے مقام کو پہلے صاف کھردرے کپڑے سے خوب رگڑ رگڑ دیں۔ فائدہ ہوگا۔

آک کی کلیوں کا چورن: آک یعنی مدار کی کلیوں کو توڑ کر جمع کر لیجئے۔ کم از کم دو سیر تو ہوں انہیں دھوپ سے بچا کر کسی جگہ رکھ دیجئے۔ چند دن میں یہ سوکھ جائیگی۔ اور اب ان کا وزن صرف پاؤ بھر یا کچھ زیادہ رہ جائے گا۔ نوشادر۔ لونگ۔ سونٹھ۔ پیپل چھوٹی۔ کالی مرچیں۔ نمک سانبھر۔ نمک سیاہ۔ نمک کھاری۔ نمک لاہوری۔ اجوائن دیسی۔ پودینہ ہر ایک ڈیڑھ تولہ اور سونف چار تولہ لے لیجئے۔ ان سب کو کوٹ چھان کر اس میں آک کی سوکھی ہوئی کلیاں کوٹ چھان کر ملا دیجئے۔ یہ بے نظیر چورن تیار ہو گیا۔ اسے خوش ذائقہ کرنے کے لئے تھوڑی سی سفید کھانڈ اور بڑھا لیجئے یہ چورن پیٹ کی تمام شکایتوں کا تیر بہدف علاج ہے۔ کھٹے ڈکار۔ بدہضمی پیٹ کی سختی۔ متلی وغیرہ کے لئے ایک یا دو ماشہ چورن پانی سے پھانک لیا جائے۔ پیٹ کے علاوہ جگر کی بیماریوں کے لئے بھی بہت مفید ہے۔ اور عام صحت پر اس کا بہت خوشوار اثر ہوتا ہے۔

ہندوستانی چورن: جوا کھار۔ دار چینی۔ لونگ۔ سنبل الطیب۔ زیرہ سفید۔ پترج۔ دار فلفل۔ تج۔ ہر ایک تین ماشے۔ ہلیلہ سیاہ۔ ساق۔ گل سرخ۔ بادیان۔ مصطگی۔ پودینہ۔ نانخوارہ۔ طباشیر سفید۔ شیطرج۔ ہر ایک چار ماشے ہلیلہ زرد ہلیلہ کاہی۔ دانہ ہیل۔ کشنیز خشک۔ زنجبیل۔ تربد سفید۔ کچری بریان ہر ایک چھ ماشے۔ انار دانہ سات ماشے۔ نمک لاہوری ایک تولہ۔ نمک سیاہ ایک تولہ۔ یہ سب چیزیں کوٹ پیس کر اس میں تھوڑا سا چنے کا کھار ملائیے اور پھر سب کو لیموں کے عرق بھگو دیجئے۔ جب خشک ہو جائے تو پیس کر چھان لیجئے۔ یہ بدہضمی بھوک کی کمزوری اور پیٹ کی عام شکایت کیلئے اکسیر ہے۔ اس سے معدہ کو طاقت پہنچتی ہے۔ اور جگر کی خرابیاں بھی دور ہو جاتی ہیں۔

مسوڑھوں کا خون: اور منہ کی بدبو رفع کرنے کے لئے ایک رتی کافور پان میں رکھ کر کھائیے دانتوں کے تمام منجنوں میں کافور ڈالنے سے مسوڑھوں کا خون بند ہو جاتا ہے اور بدبو جاتی ہے۔

جب شام وسحر کے چکر میں ہر سال بہاریں آتی ہیں   جب کالی گھٹا کے دامن میں بگلوں کی قطاریں آتی ہیں
جب کوئل کوکو کرتی ہے جب بوندا باندی ہوتی ہے   جب آم کا ٹپکا پڑتا ہے جب گھر گھر شادی ہوتی ہے
جب کہرا خیمہ تنتا ہے جب سرد ہوائیں آتی ہیں   جھولی میں موتی لاتی ہیں۔ چاندی کا فرش بچھاتی ہیں
بتی جائے عمر یا فانی   لٹتا جائے روپ جوانی
الفت کے پتوار بنائیں   اپنی نیا پار لگائیں

آپس کی باتیں

حکومت کے نام: (۱) گورنمنٹ کی رپورٹوں سے پتہ چلتا ہے۔ کہ ہر سال لاکھوں ہندوستانی سانپ ڈسنے سے مرجاتے ہیں۔ اس کا بہترین علاج یہ ہے کہ مور کا شکار قانوناً بند کیا جائے۔ اور جن علاقوں میں سانپ بکثرت ہوتے ہوں۔ وہاں موروں کو بکثرت آباد کیا جائے تاکہ رات دن مور سانپوں کا شکار کرتے رہیں۔ مور نہ صرف سانپ کو ہی شوق سے مارتا ہے۔ بلکہ بچھو۔ کنکھجورے اور دیگر فصلوں کو خراب کرنے والے کیڑوں کو بھی کھا جاتا ہے۔ اس لئے مور کی موجودگی انسانوں کے لئے رحمت ہے حال ہی میں گورنمنٹ نے تلہر کا شکار جرم قرار دیا ہے۔ یہ تو موسم پر ہی ایک دو ماہ کے لئے ہندوستان آتے ہیں۔ اور ٹڈیوں کو کھاتے ہیں۔ مور تو بارہ ماہ ہندوستان میں رہتا ہے۔ میں حیران ہوں کہ گورنمنٹ نے مور جیسے مفید اور خوبصورت پرندہ کی طرف توجہ کیوں نہیں دی۔ کہ جس کے خوبصورت پروں سے بہت سی خوبصورت چیزیں بھی تیار ہوتی ہیں۔ ہندوستان کے ہندو حکمرانوں کے وقت ہر آبادی میں مور بکثرت پالے جاتے تھے۔ پھر مسلمان جب حکمران ہوئے۔ انہوں نے بھی اس کی اہمیت کو قائم رکھا۔ اس لئے موجودہ حکومت کو بھی چاہئے۔ کہ مور کی اہمیت پر توجہ دے۔ مور کا وطن ہندوستان ہے۔ اور صدیوں سے یہ اپنے وطن کی خدمت نہایت خاموشی سے انجام دے رہا ہے۔

(۲) حکومت ہند کے ''ایگریکلچر ایڈوائزر'' نے ہندوستان اور برما میں دودھ کے نکاس کے بارہ میں رپورٹ پیش کی ہے۔ جو کہ میرے زیرِ نظر ہے۔ کہ دودھ کے نکاس کی ازسرِنو تنظیم کی جائے۔ اور اس مقصد کے لئے اجارہ دار جماعت قائم کی جائے۔ جو دیہاتی علاقوں سے دودھ خریدے۔ اسے ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جائے۔ اور اسے باضابطہ تقسیم کرے۔ نیز دودھ کی پیداوار سے لے کر اس کے فروخت ہونے تک کے سارے مرحلوں کی اس طرح نگرانی کرے۔ کہ دودھ کی عمدگی میں فرق نہ آنے پائے۔ گورنمنٹ کو اس سکیم کو عمل جامہ پہنانے پر کروڑوں روپیہ صرف کرنا پڑے گا۔ کسی نگران کی غفلت سے اگر کسی دودھ کے ذخیرہ میں خرابی پیدا ہوئی۔ تو اس سے ہزاروں پینے والوں کو یکساں نقصان

پہنچے گا۔ اس کا علاج بھی ہندوستان کے پراچین طریقہ میں ہی پنہاں ہے۔ گورنمنٹ اعلیٰ نسل کی گئوؤں کو پرورش کرے ''کیٹل فارم'' قائم کرے۔ اور ہر مکان کے ساتھ مویشی خانہ کی جگہ جب تک نقشہ میں نہ ہو۔ تب تک اس مکان کا نقشہ پاس نہ کرے۔ اور ہر گھر میں مویشی رکھنا لازمی قرار دے۔ اور خود اعلیٰ نسل کے مویشی قیمتاً مہیا کرے۔ (۳۳)

علم جڑی بوٹی

کافور کا درخت اور کافور

کافور کے نام: کافور عربی نام ہے۔ فارسی میں بھی اسی نام سے مشہور ہے۔ سنسکرت میں اس کو ''کرپور'' اور ہندی میں ''کپور'' کہتے ہیں۔ اور انگریزی میں ''کیمفر'' اور لاطینی میں ''کیمفورا'' کہلاتا ہے۔ لاہور کے لارنس گارڈن میں کافور کے کئی درخت استادہ ہیں۔

کافور کی وجہ تسمیہ: کافور لفظ ''کفر'' سے مشتق ہے جسکے معنی ''چھپانا'' ہیں۔ چونکہ اس کی بو اس قدر تیز ہوتی ہے۔ کہ وہ دوسری چیزوں کو چھپا لیتی ہے۔ لہٰذا اس کا یہ نام رکھا گیا۔ اور پھر اس کے اسی عربی نام سے انگریزی ولاطینی نام تھوڑی تبدیلی کے ساتھ بنائے گئے۔

تاریخ: بیان کیا جاتا ہے کہ قدیم یونانی (اطبا) کافور سے واقف نہ تھے لیکن اسلامی (اطباء) اس کو بخوبی جانتے تھے۔ انہی کے ذریعہ سے بعد میں یونانی اطباء کو اس کا علم ہوا۔ اور یورپین اطبا کو اس سے واقفیت ہوئی۔ اہل ہند بھی اس دولت زمانہ قدیم سے واقف ہیں۔ چنانچہ ان کی قدیم کتابوں میں اس کا بیان موجود ہے۔

مقامات پیدائش: جزیرہ فارموسا، جزائر جاپان۔ جزائر شرق الہند۔ جزیرہ بورنیو اور جزیرہ سماٹرا

کافور کی ماہیت: کافور اگرچہ ایک کثیر الاستعمال دوا ہے لیکن اس کی ماہیت سے بہت کم لوگ واقف ہیں۔ اس کے متعلق مختلف اقوال ملتے ہیں۔ جن میں بعض قول

اگر چہ بہت مشہور ہیں۔ لیکن وہ حقیقت سے بہت دور ہیں۔ مثلاً کہا جاتا ہے کہ کافور کیلے کے پرانے پیڑ سے نکلتا ہے۔ بعض کتابوں میں لکھا ہے کہ جو کافور کیلے کے تنے میں سے نکلتا ہے وہ نہایت سفید ہوتا ہے۔ اور اسکے بڑے بڑے اور چوڑے ٹکڑے ہوتے ہیں۔ اور زیادہ قوی ہوتا ہے ...... لیکن جو کافور پتوں میں سے نکلتا ہے۔ وہ کمزور ہوتا ہے۔ اور جو جڑ میں سے نکلتا ہے وہ خراب اور بالوریت کے مانند ہوتا ہے اسکے علاوہ بھی اقوال ہیں لیکن ان کا لکھنا بیکار ہے۔ البتہ ‘‘صاحب مخزن الادویہ’’ کا یہ قول کسی قدر حقیقت رکھتا ہے کہ کافور ایک درخت کا گوند ہے جو جزیرہ زیرباد اور ماچین میں پیدا ہوتا ہے۔ یہ درخت بڑا ہوتا ہے۔ اور اس کی لکڑی سفید اور ملائم ہوتی ہے۔ گرم موسم میں چیتا اور سانپ جیسے جانور پناہ کیلئے اسکے نیچے آرام کرتے ہیں۔ اس درخت کو کاٹنے سے جو پانی ٹپکتا ہے۔ وہ ماء الکافور اور دہن الکافور کہلاتا ہے۔ یہ غلیظ سرخی مائل ہوتا ہے۔ اور اس کی بو نہایت تیز ہوتی ہے۔ دوسرے گوندوں کے مانند اس درخت کے اندر خود بہ خود جوش کھا کر جو رطوبت باہر نکل آتی اور منجمد ہو جاتی ہے۔ وہ مصطگی کے دانوں کی مانند ہوا کرتی ہے۔ اس قسم کا کافور تمام قسموں سے اعلیٰ درجہ کا ہوتا ہے۔ اور یہ ‘‘کافور ریاحی’’ کہلاتا ہے۔ اور اسی کو ہندی میں ‘‘بھیم سینی کافور’’ کہتے ہیں۔ ریاحی کہنے کی وجہ یہ ہے کہ یہ زیادہ لطیف ہونے کی وجہ سے بہت جلد اڑ جاتا ہے۔ اگر اس کو گرمی پہنچائی جائے۔ یا دھوپ میں رکھ دیا جائے۔ تو پگھل جاتا ہے۔ بعض کا یہ بھی قول ہے کہ ریاح ایک بادشاہ کا نام ہے جس نے اس کو پہلے پہل دریافت کیا تھا۔ یا اس کے زمانے میں دریافت کیا گیا تھا بعض کہتے ہیں۔ کہ اس درخت کے تنے کو چھیلتے ہیں۔ یا اسکے تنے پر تلوار وغیرہ مارتے ہیں۔ اور اس طرح جو رطوبت نکل کر جم جاتی ہے۔ وہی ‘‘کافور ریاحی’’ کہلاتی ہے۔ بعض کا قول ہے۔ کہ ‘‘کافور ریاحی’’ درحقیقت درخت کافور کی شبنم ہے جو کافور کے درخت پر گر کر ترنجبین اور شیر خشت کے مانند منجمد ہو جاتی ہے۔ کافور کی ایک قسم ‘‘کافور قیصوری’’ کے نام سے مشہور ہے۔ یہ بھی گوند کے مشابہ ہوتا ہے۔ اور اسکے سفید و شفاف پرت ہوتے ہیں۔ یہ مقام ‘‘قیصور’’ میں درخت کافور کے تنے سے نکلتا ہے۔

‘‘صاحب مخزن’’ لکھتے ہیں۔ کہ انہوں نے بعض لوگوں سے سنا ہے کہ ایک سال کافور کی لکڑی کے چند موٹے موٹے تختے ہوگی کی بندرگاہ میں لائے گئے تھے۔ جب ان کو چیرا گیا۔ تو ان کے اندر سے کافور نکلا۔ جس کو تاجروں نے آپس میں تقسیم کر لیا۔

‘‘کافور قیصوری’’ بھی اعلیٰ درجہ کا اور خالص ہوتا ہے۔ بیان کیا جاتا ہے کہ جس سال بجلیاں گرتی ہیں۔ اور زلزلے آتے ہیں۔ اس سال اس کی پیدائش زیادہ ہوتی ہے لیکن جس سال یہ واقعات پیش نہیں آتے۔ اس سال اس کی پیداوار کم رہتی ہے۔

‘‘صاحب مخزن’’ ایک جگہ تحریر فرماتے ہیں کہ تحقیق شدہ بات یہ ہے کہ ‘‘کافور’’ چین کے اکثر علاقوں جزیرہ زیربا اور بعض یورپین ممالک سے بھی آتا ہے۔ لیکن سب سے بہتر وہ کافور ہے۔ جو جزیرہ بورنیو سے حاصل ہوتا ہے۔ جزیرہ بورنیو ایک سوتیں درجے طول البلد پر واقع ہے۔ کافور درخت کی لکڑی کے جوف سے بھی نکلتا ہے۔ اور اس کے تنے سے دوسرے گوندوں کے مانند بھی برآمد ہوتا ہے۔ نیز کافور کے درخت کی لکڑیوں اور ریشوں کو جوش دیکر بھی کافور بناتے ہیں۔ پہلے طریقے سے حاصل شدہ کافور سب سے بہتر ہے۔ اس کے بعد دوسرے طریقے سے نکلا ہوا اچھا سمجھا جاتا ہے۔ اور تیسرے طریقے سے حاصل کیا ہوا کافور نسبتاً خراب ہوتا ہے کافور کا درخت دیودار کے درخت کے مانند بہت بلند ہوتا ہے۔ اس کی لکڑیاں سفید رنگ کی ہوتی ہیں۔ اور پتے شیشم کے پتوں سے مشابہ ہوتے ہیں۔ اس درخت کی لکڑی اور پتوں وغیرہ سے کافور کی بو آتی ہے۔ مذکورہ بالا محقق کے قول کے صحیح ہونے میں شک نہیں۔ ممکن ہے کہ کافور درخت کافور کے جوف سے بھی نکلتا ہو۔ اور دوسرے گوندوں کے مانند درخت کافور کے تنے سے نکل کر منجمد بھی ہو جاتا ہو لیکن آجکل جو کافور ہم استعمال کرتے ہیں۔ یہ خوشبودار اڑ جانے والے روغنوں کا جزو جامد ہے۔ جو درخت کافور کی لکڑی وغیرہ سے حاصل ہونے کے علاوہ دوسری دواؤں مثلاً دارچینی سونٹھ زرنب۔ خولنجان۔ حاشا اور اکلیل الجبل وغیرہ میں بھی پایا جاتا ہے چنانچہ اس قول کی تصدیق میں ‘‘صاحب مخزن الادویہ’’ کا یہ قول موجود ہے جو انہوں نے ایک قابل اعتبار شخص کے حوالے سے نقل کیا ہے۔ کہ درخت دارچینی کی لکڑی کے جوف سے بھی کسی قدر کافور نکلتا ہے اور اس درخت کے ریشوں وغیرہ کو جوش دیکر بھی کافور بنایا جاتا ہے۔

الغرض کافور کے درخت جزیرہ فارموسا۔ جزائر جاپان جزیرہ بورنیو۔ سماٹرا وغیرہ میں بکثرت ہوتے ہیں۔ اور ان مقامات کے باشندوں کے لئے یہ درخت آمدنی کا بہت بڑا ذریعہ ہیں یہ درخت بیس پچیس فیٹ تک اونچے ہوتے ہیں اور ہمیشہ سرسبز رہتے ہیں۔ اگر ان کو ہلایا جائے۔ تو ان کے پتوں سے کافور کی خوشبو نکل نکل کر فضا میں شامل ہو جاتی ہے پتے موٹے چوڑے چمکدار، سبز اور چمکیلے ہوتے ہیں۔ شاخیں سفید اور خوشبودار ہوتی ہیں جزیرہ فارموسا کے کوہستانی علاقوں میں گھنے جنگلات ہیں۔ جن میں کافور کے درخت بکثرت ہوتے ہیں۔ وہاں دو دو ہزار برس تک کے درخت بیان کئے جاتے ہیں۔ اس درخت کی جڑ سے کافور زیادہ مقدار میں نکلتا ہے۔ لیکن شاخوں اور پتوں میں اس کی مقدار بہت کم ہوتی ہے جزیرہ فارموسا یا جن مقامات پر یہ درخت پیدا ہوتے ہیں۔ وہاں کافور سازی کے بڑے بڑے کارخانے قائم ہیں۔ ان کارخانوں میں درخت کی شاخوں اور لکڑیوں کو ٹکڑے ٹکڑے کر کے بڑی بڑی دیگوں میں پانی ڈال کر جوش دیتے ہیں۔ ان دیگوں پر نلیں لگی ہوئی ہیں۔ جن کے ذریعہ سے کافور کے اڑنے والے خوشبودار اجزا بھاپ کے ساتھ اوپر چڑھتے ہیں۔ اور کارخانے کی چھت پر لگی ہوئی دھان وغیرہ کی شاخوں پر سرد ہو کر جم جاتے ہیں۔ یہی منجمد اجزاء اصلی کافور ہوتے ہیں۔ ان کو شاخوں اور تنکوں وغیرہ سے الگ کر لیتے ہیں۔ یہ چینی کے دانوں کے برابر سفید سیاہی مائل ہوتے ہیں۔ اس لئے ان کو زیادہ سفید اور صاف اس ترکیب سے کرتے ہیں۔ دس حصے کافور میں ایک حصہ ان بجھا چونہ ملا کر ایک کانچ کی شیشی میں جس کی شکل آتشی شیشی کے مانند ہوتی ہے۔ بھر دیتے ہیں۔ اور اس کے منہ کو ایک ڈھکن سے ڈھانک دیتے ہیں جس میں ایک بہت باریک سوراخ ہوتا ہے۔ پھر اس شیشی کو گردن تک ریت میں دبا کر آگ کا تاؤ دیتے ہیں۔ آگ کے تاؤ سے خالص کافور اڑ اڑ کر شیشی کی گردن میں لگتا رہتا ہے۔ اور جوں جوں شیشی کی گردن میں کافور بھرتا جاتا ہے اس کی گردن سے ریت ہٹاتے جاتے ہیں۔ تا کہ گرمی کی زیادتی سے اڑا ہوا کافور جل نہ جائے جب اس کی ترکیب سے تمام کافور اڑ چکتا ہے تو شیشی کی ریت سے الگ کر لیتے ہیں۔ اور اس کی گردن میں لگے ہوئے کافور کو جو نہایت سفید اور صاف ہوتا ہے چھڑا کر اس کی ٹکیاں بنا لیتے ہیں جو بازار میں عام ملتی ہیں۔

بورنیو کا کافور جو بورنیو اور سماٹرا سے آتا ہے۔ نہایت سخت قسم کا ہوتا ہے کہا جاتا ہے کہ بورنیو کے باشندے کافور کے درخت کو کاٹ کر اسکے چھوٹے ٹکڑے کرتے ہیں اور شاخوں کے خول کے اندر کافور کی جو قلمیں جمی ہوتی ہیں۔ ان کو نکال لیتے ہیں۔ چین کے لوگ اس قسم کے کافور کو اعلیٰ درجے کا مانتے ہیں۔ اور اسکی بڑی قدر کرتے ہیں۔ چنانچہ اس کی قیمت معمولی کافور سے پچاس گنا زیادہ ہوتی ہے۔

جاپانی لوگ کافور اس طرح حاصل کرتے ہیں۔ کہ کافور کے درخت کی لکڑیوں کو ٹکڑے ٹکڑے کر کے ایک لوہے کی دیگ میں ان کو ڈال دیتے ہیں۔ اور پھر اس میں نصف تک پانی بھر کر اسکے نیچے آگ جلاتے ہیں اور اس دیگ کے منہ پر ایک ڈھکن رکھ کر اس ڈھکن کے وسط میں ایک لمبا نل لگا لیتے ہیں۔ جیسا کہ عرق کشید کرنے کے دیگ اور بھپکے میں تعلق پیدا کرنے کے لئے لگایا جاتا ہے۔ اور یہ نل ٹھنڈے پانی سے بھرے ہوئے بٹوں سے گزر کر ایک اور دیگ میں جا کر ختم ہوتا ہے۔ جس میں نیچے اوپر دو خانے بنے ہوتے ہیں۔ اور دونو خانوں کے درمیان ایک جالی دار پردہ لگا ہوتا ہے۔ اور اوپر کے خانے میں جو یا گیہوں کی بھوسی بھری ہوتی ہے۔ جب دیگ میں پانی پکنے لگتا ہے تو اس کی بھاپ کافور اور کافوری تیل کو اپنے ساتھ لے کر اڑتی ہے۔ اور لگے ہوئے نل سے گزر کر دوسری دیگ کے اوپر کے خانے میں داخل ہوتی ہے۔ اس منزل پر پہنچ کر کافور بھوسی پر لگ کر منجمد ہونے لگتا ہے۔ اور کافوری تیل چھن کر نیچے کے حصے میں ٹپک جاتا ہے۔ اس کے بعد دوسری دیگ کو کھول کر اس کے اوپر کے حصے سے کافور اسی حالت میں رکھتے ہیں یا اسکی ٹکیہ بنا لیتے ہیں۔ اور نیچے کے حصے سے کافوری تیل لے کر الگ رکھتے ہیں اگر کافور میلا ہوتا ہے۔ تو اس کو چونے کے ساتھ اڑا کر سفید کر لیتے ہیں۔ جیسا کہ اوپر بیان ہو چکا ہے۔ لیکن اگر کافور کو زیادہ سفید کرنا ضروری ہوتا ہے تو سو حصے کافور میں دو حصے ان بجھا چونا اور دو حصے ہڈیوں کی راکھ ملا کر دوبارہ اڑاتے ہیں۔ اس کے علاوہ خراب اور میلے کافور کو صاف کرنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے۔ کافور دس حصے۔ چونا صدف یا چونا ہڈی دو حصے۔ السی کا تیل اس قدر کہ جس میں

کافور اور چونا کھرل کرنے سے مکھن سا بن جائے۔ اس کے بعد اس کا جوہر اڑا لیں۔ نہایت صاف اور چمک دار کافور حاصل ہو جائے گا۔

کافور کی عام صفات: کافور سفید ڈلیوں، نیز مستطیل اور مربع ٹکیوں کی شکل میں ملتا ہے۔ یہ نہایت خستہ اور ٹھوس ہوتا ہے۔ اور پانی سے ہلکا ہوتا ہے۔ چنانچہ اس کا وزن متناسبہ ۹۹۵ء ہے۔ اگر اس کو پانی پر ڈالا جائے تو تیرنے لگتا ہے۔ اور اگر اس حالت میں اس کو آگ لگا دی جائے۔ تو برابر جلتا رہتا ہے۔ بعض شعبدہ باز ایسا کر کے لوگوں کو حیرت میں ڈال دیتے ہیں۔ کافور معمولی حرارت پر آہستہ آہستہ اڑتا رہتا ہے۔ اور تیز حرارت دینے سے بالکل اڑ جاتا ہے۔ اسکے علاوہ گرم جگہ رکھنے یا کھلا رکھنے سے بھی اڑ جاتا ہے لہٰذا اس کو بند کر کے نہایت احتیاط سے رکھا جاتا ہے۔ بہت سے لوگ کافور کے ساتھ سیاہ مرچیں یا لونگیں بھی ڈبے میں رکھ دیتے ہیں۔ خیال کیا جاتا ہے کہ ایسا کرنے سے کافور اڑنے اور ضائع ہونے سے محفوظ رہتا ہے۔ کافور کی بو نہایت تیز ہوتی ہے۔ اگر ذرا سا کافور منہ میں رکھ کر چبایا جائے۔ تو اس کا مزا تلخ اور چرپرا محسوس ہوا کرتا ہے۔ اور پھر ٹھنڈک پڑ جاتی ہے یوں تو کافور پانی میں بہت کم حل ہوتا ہے لیکن اگر کافور ایک حصے کو سات سو حصے پانی میں حل کیا جائے تو حل ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کافور ایک حصہ روغن زیتون چار حصے میں یا کافور ایک حصہ روغن تارپین ڈیڑھ حصے میں یا کافور چار حصے کلوروفارم ایک حصے میں۔ یا کافور ایک حصہ الکحل (۹۰ فیصد) ایک حصہ میں حل ہو جاتا ہے۔ اسکے علاوہ روغن پیپر منٹ۔ ست اجوائن اور ست پودینہ کے ساتھ مل کر بھی حل ہو جاتا ہے۔ اور اگر کافور تین حصے کو قلم دار کاربولک ایسڈ ایک حصے میں ملا کر رگڑا جائے۔ یا ہموزن کلورل ہائیڈریٹ کے ساتھ ملا کر رگڑا جائے۔ یا دونوں کو ملا کر رکھ دیا جائے۔ تو حل ہو کر ایک سیال بن جاتا ہے کافور کو کوٹنے سے سفوف نہیں بنتا۔ اس لئے جب اس کو کسی دوا میں سفوف کر کے ملانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ تو بڑی دقت پیش آتی ہے۔ بعض اوقات تو اس کو ریزہ ریزہ حالت ہی میں دوا کے ساتھ ملا دیتے ہیں۔ یا اس کو دوسری دواؤں کے ساتھ ملا کر کوٹتے چھانتے ہیں۔ اور اس طرح اس کا بہت سا حصہ ضائع ہو جاتا ہے کافور کا سفوف بنانے کی آسان ترکیب یہ ہے کہ اس پر چند قطرے اسپرٹ آف وائن کے ڈال کر کھرل کر لیا جائے۔ نہایت آسانی سے سفوف بن جائے گا۔ اس کے علاوہ اگر کافور پر چند قطرے الکحل کے ڈال کر کھرل کریں تو کافور ریزہ ریزہ ہو جائے گا۔ پھر اس پر چند قطرے پٹرول ڈال کر دوبارہ کھرل کریں۔ کافور بالکل میدے کے مانند باریک ہو جائے گا۔ پھر اسے جس دوا میں ملانا چاہیں۔ ملائیں۔ الکحل یا پٹرول کی آمیزش کا کچھ خیال نہ کریں۔ اس لئے کہ ان کا اثر چند منٹ بعد غائب ہو جائے گا۔

کافور کا مزاج: یونانی اطباء کے نزدیک کافور کا مزاج تیسرے درجے میں سرد وخشک ہے لیکن ویدک میں اس کا مزاج گرم وخشک مانا جاتا ہے۔

کافور کی مقدار خوراک: ایک رتی سے تین رتی تک ہے۔ اگرچہ بعض کتابوں میں عام مقدار خوراک ٦ رتی تک بھی ہے لیکن یہ زیادہ ہے۔ بعض امراض میں بعض اطبا نے غیر معمولی مقدار میں بھی کافور کھلایا اور اس سے اصل مرض کو فائدہ بھی ہوا لیکن اس کے استعمال سے دوسرے نقصانات ایسے لاحق ہوئے۔ کہ ان کی تلافی نہ ہو سکی۔

کافور کے افعال وخواص

بیرونی افعال: کافور مخدر اور مسکن ہے۔ یعنی اعضاء کو بے حس کرتا ہے۔ او دردوں کو تسکین دیتا ہے۔ اسی لئے اس کو اکثر دردوں مثلاً درد کمر۔ درد عضلات۔ گھٹیا۔ حتٰ کہ ذات الجنب اور ذات الریہ میں بھی تسکین درد کے لئے مختلف ترکیبوں سے استعمال کرتے ہیں۔ نیز بھڑ بچھو وغیرہ کے کاٹے پر اس کا محلول ٹپکاتے ہیں اور دردسر میں پیشانی پر تسکین درد کے لئے لگاتے ہیں۔ کافور جلد پر لگانے سے محرک اور محمر تاثیر بھی رکھتا ہے اس لئے اس کا مرہم وغیرہ بنا کر موچ کی جگہ پر ملتے ہیں۔ نیز گھٹیا پر مالش کرتے ہیں۔ علاو ازیں کافور اپنی تاثیرات کے باعث اور مخدر و مسکن اثرات رکھنے کی وجہ سے سینے کی بیماریو مثلاً ذات الجنب اور ذات الریہ اور کھانسی میں سینے پر مالش کرتے ہیں۔ چنانچہ یہ خون ظاہر جلد کی طرف جذب کر کے اور اس جگہ گرمی پیدا کر کے اصل مرض میں تخفیف پیدا کر ہے اور مخدر و مسکن ہونے کی وجہ سے درد کو تسکین دیتا ہے۔ اگر کافور کو الکحل میں حل کرے

سادہ مرہم میں ملا کر بواسیری مسوں پر لگائیں۔ تو ان کی سوزش جلن اور درد کو دور کر کے بہت جلد ٹھنڈک پیدا کرتا ہے۔ اسکے علاوہ بعض گرم زخموں اور گرم بیماریوں میں اس کا مرہم بنا کر لگاتے ہیں۔ جو مرہم کافور کے نام سے مشہور ہے۔ کافور چونکہ دافع عفونت۔ قاتل جراثیم اور قاتل کرم ہے۔ اس لئے زخموں میں اس کا مرہم نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اگر زخم میں کیڑے پڑ گئے ہوں۔ تو وہ بھی اس کے مرہم کے استعمال سے ہلاک ہو جاتے ہیں قاتل کرم ہونے کی وجہ سے اس کو کتابوں اور کپڑوں میں بھی رکھتے ہیں۔ اس کی بو سے ان کو کیڑا نہیں لگتا۔ بلکہ بہت سے جانور کھٹمل وغیرہ اس کی بو سے بھاگ جاتے ہیں۔ نکسیر میں کافور کو سبز دھنئے کے پانی میں حل کر کے ناک میں ٹپکانے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔ اس کا یہ فائدہ اس کی مخدر اور ٹھنڈک پیدا کرنے والی تاثیر سے حاصل ہوتا ہے۔ اس کی بو سے بہت سے کیڑے بھاگتے اور مرتے ہیں نیز اس کی بو خراب ہوا کی گندگی کو دور کرتی ہے۔ اس لئے وبائی امراض کے زمانے میں کافور کی ڈلیاں جیب میں رکھنا یا باریک کپڑے میں اس کی ٹکیہ باندھ کر بازو پر باندھنا اور اس کو سونگھتے رہنا مفید ہے۔

کافور کے اندرونی افعال: کافور منہ میں بھی دافع تعفن اور مسکن تاثیر کرتا ہے۔ چنانچہ ان فوائد کے لئے اس کو منجنوں میں شامل کرتے ہیں۔ بعض لوگ پان میں رکھ کر کھاتے ہیں۔ اسکے محلول میں پھریری بھگو کر درد والی ڈاڑھ یا دانت پر رکھتے ہیں۔ اور افیون کافور برابر کھرل کر کے سوراخ ڈاڑھ میں بھر دیتے ہیں۔ اس طرح درد بہت جلد ساکن ہو جاتا ہے۔ کافور مفرح اور مقوی قلب ہے۔ گرم مزاجوں کے دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ تپ دق میں نہایت مفید ہے۔ چنانچہ قرص کافور اور دوسرے مرکبات مناسب بدرقات کے ساتھ استعمال کئے جاتے ہیں۔ صفراوی دستوں کو بند کرتا ہے اور پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ ور اپنی انہی تاثیروں کی وجہ سے ہیضے میں نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ کافور کی بو چونکہ دافع تعفن تاثیر رکھتی ہے۔ اس لئے نزلہ و زکام میں اس کے سونگھنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ خصوصاً ائی نزلے میں جس میں چھینکیں بکثرت آیا کرتی ہیں۔ اس کا سونگھنا بہت فائدہ دیتا ہے۔ س کے علاوہ یہ منفث بلغم بھی ہے۔ لہٰذا پرانی کھانسی میں اخراج بلغم کے لئے بعض دواؤں

کے ساتھ ملا کر دیتے ہیں۔ اگرچہ کافور مفرح ہے۔ اور دماغ میں ایک تحریک پیدا کرتا ہے۔ لیکن تمام آدمیوں میں اس کی یہ تاثیر یکساں نہیں ہوتی۔ چنانچہ بعض لوگوں میں اس کی مفرح تاثیر سے دل خوش کن خیالات پیدا ہوتے ہیں۔ اور ہنسنے کودنے کی خواہش پیدا ہو جاتی ہے۔ لیکن بعض لوگوں میں اس کے خلاف اثرات پیدا بھی ہو جاتے ہیں۔ غرض اسکے استعمال سے عصبی نظام پر پہلے محرکہ تاثیر ہوتی ہے اور پھر مضعف۔ اس لئے اس کو بطور دافع تشنج۔ اختناق الرحم۔ عصبی اختلاج قلب۔ رعشہ اور کالی کھانسی میں استعمال کرتے ہیں۔

چانچہ بعض لوگ کافور ایک رتی ہینگ ایک رتی کی گولی بنا کر دمہ کی شدت میں ہر دوسرے تیسرے گھنٹے کے بعد دیتے ہیں اور روغن تارپین میں کافور حل کر کے سینے پر مالش کرتے ہیں۔ ایسا کرنے سے سانس کا تکلیف سے آنا موقوف ہو جاتا ہے۔ اسی طرح کافور اور ہینگ کی گولی اختناق الرحم میں کھلانے سے اسکے دردوں کی شدت رفع ہو جاتی ہے۔

کافور معرق (پسینہ لانے والا) بھی ہے لیکن اس فائدے کیلئے اس کو شاذ و نادر ہی استعمال کیا جاتا ہے۔ کہ اگر ڈھائی رتی کافور اور آدھی رتی افیون کی گولی بنا کر سوتے وقت مریض کو کھلائیں۔ تو اس سے بہت سا پسینہ آتا ہے۔ اور گٹھیا کا پرانا درد جاتا رہتا ہے۔ اگر کافور اور ایلوے کی گولیاں بنا کر سوزاک کے مریض کو کھلائی جائیں۔ تو جلن۔ کھجلی اور بار بار عضو تناسل میں تندی پیدا ہونے کی شکایت (نعوذ سوزاکی) دور ہو جاتی ہے۔ اسکے علاوہ سوزاک کی تکلیف اور جلن کو بھی تسکین دیتا ہے۔

. کافور حکۃ الفرج (اندام نہانی کی خارش) کی شکایت کو بھی دور کرتا ہے۔ چنانچہ دو دو رتی کافور مریضہ کو دن میں دو تین بار کھلانے سے یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔ اگر اسکے استعمال سے پہلے ایک ہلکا سا جلاب دیا جائے۔ تو بہتر ہے اسکے علاوہ اگر کافور کو مکھن میں کھرل کر کے بطور مالش استعمال کیا جائے۔ تو اس صورت میں بھی وہ اندام نہانی کی خارش اور سوزش کو تسکین دیتا ہے۔ اور اسی فائدے کی غرض سے کافور عرق گلاب میں حل کر کے بھی لگایا جاتا ہے۔

کافور احتلام کی شکایت کو بھی دور کرتا ہے۔ چنانچہ دو رتی کافور میں دو چاول

افیون ملا کر گولی بنائیں۔ اور رات کو سوتے وقت کھلائیں۔ تو کثرت احتلام کی شکایت جاتی رہتی ہے۔ لیکن یہ واضح رہے۔ کہ اس فائدے کے لئے نوجوان گرم مزاج مریضوں میں ہی اسے استعمال کرنا مناسب ہے۔ کافور قوت باہ پر کیا تاثیر کرتا ہے۔ اسکے متعلق یونانی اور ویدک اطبا میں اختلاف ہے چنانچہ یونانی اطبا کافور کو مضعف باہ سمجھتے ہیں۔ اور اس کی سردی اور قوت تخدیر اس کی اس تاثیر پر دلالت کرتی ہے اس کے علاوہ تجربات بھی اس کی تصدیق کرتے ہیں۔ چنانچہ ایک طبیب لکھتے ہیں۔ کہ ان کے ایک دوست نے ساڑھے چار ماشے کافور ایک دن کھایا۔ تو اس کی قوت باہ میں ضعف کے آثار پیدا ہوئے۔ دوسرے دن بھی اس مقدار میں کھایا۔ تو اس کی قوت باہ بالکل جاتی رہی۔ تیسرے دن بھی استعمال کیا۔ تو اس کا یہ اثر ہوا کہ اس کا معدہ خراب ہوگیا۔ اور غذا کا ہضم ہونا موقوف ہوگیا۔ خود مجھے ایک واقعہ معلوم ہے کہ ایک مرتبہ طاعون کے زمانے میں ایک طبیب نے ایک طاعون کے مریض کو کافور بار بار استعمال کرایا۔ اگرچہ مریض اچھا ہوگیا۔ لیکن اس کی قوت باہ جاتی رہی۔ ویدک اطبا کے نزدیک کافور مقوی باہ ہے۔ اور وہ اس کو اس فائدے کی غرض سے مختلف معجونوں وغیرہ میں شامل کر کے استعمال کرتے ہیں۔ لیکن بعض وید صاحبان اس سے اختلاف بھی رکھتے ہیں۔ چنانچ ایک ویدک کتاب میں اس کو مضعف باہ لکھا ہے۔

کافور کی مضعف باہ تاثیر کے متعلق ڈاکٹر صاحبان کہتے ہیں۔ کہ یہ تھوڑی مقدار میں مقوی باہ بھی ہے لیکن زیادہ مقدار میں مضعف باہ اثر کرتا ہے لیکن مناسب یہی ہے کہ کافور کو تقویت باہ کی غرض سے استعمال نہ کیا جائے اگر اس کو تھوڑی مقدار میں بھی بار بار استعمال کیا گیا۔ تو اس سے بھی ضعف باہ کا اندیشہ ہے۔

کافور کی زہریلی تاثیر: کافور کو بطور زہر خورانی استعمال نہیں کیا جاتا۔ لیکن کوئی شخص اس کو زیادہ مقدار میں کھالیتا ہے تو معدے میں درد ہونے لگتا ہے۔ متلی ہونے لگتی ہے۔ اور بعض اوقات قئیں بھی آنے لگتی ہیں۔ سر میں چکر آنے لگتے ہیں۔ آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے۔ ہذیان ہونے لگتا ہے۔ اور ہاتھ پاؤں میں تشنج شروع ہو جاتا ہے۔ جسم کا رنگ نیلگوں ہو جاتا ہے۔ اور ٹھنڈا پسینہ آنے لگتا ہے۔ پیشاب کا آنا نہ صرف

موقوف ہو جاتا ہے۔ بلکہ بعض اوقات پیشاب کی پیدائش ہی موقوف ہو جاتی ہے۔ اور آخر کار غفلت کی حالت میں مریض انتقال کر جاتا ہے اگر کافور کے کھانے سے مذکورہ بالا زہریلی علامتیں پیدا ہو جائیں۔ تو ایسی حالت میں قے لانے والی دوائیں دے کر قے کرائیں۔ انبوبہ معدی کے ذریعے سے معدے کو دھو ڈالیں۔ اور پھر تقویت کیلئے ٹنکچر نسوامیکا.......... کھلائیں۔ یا کچلے کا کوئی مرکب استعمال کرائیں۔

کافور کے مرکبات

آب شفاء: کافور ایک حصہ ست پودینہ (پیپرمنٹ) ایک حصہ۔ ست اجوائن نصف حصہ تینوں چیزوں کو ملا کر ایک شیشی میں ڈاٹ لگا کر رکھو۔ دو تین گھنٹے میں تینوں چیزیں خود بہ خود حل ہو کر عرق سی بن جائیں گی۔ اگر چاہیں کہ دوا جلد تیار ہو جائے۔ تو تینوں چیزوں کو کوٹ کر شیشی میں ڈالیں۔ اور تھوڑی دیر دھوپ میں رکھیں۔

مقدار خوراک: اس کی مقدار خوراک جوانوں کیلئے دو قطرے سے چار قطرے تک ہے۔ بچوں کو ان کی عمر کے مطابق آدھے قطرے سے ایک قطرے تک دی جاتی ہے۔ اگر کسی مرض میں اس دوا کو بار بار دینے کی ضرورت پیش آئے تو دن رات میں بارہ قطروں سے زیادہ نہیں دینا چاہئے۔ اور اگر کسی مرض میں ایک ہی بار زیادہ مقدار میں دینے کی ضرورت ہو۔ تو پانچ قطروں سے زیادہ نہیں استعمال کرنا چاہئے۔

اثرات: یہ مرکب بیرونی طور پر استعمال کرنے سے مخدر و بے حسی پیدا کرنے والا اور رافع تعفن اثر کرتا ہے۔ اور خارش والتہاب کو دور کرتا۔ نیز جراثیم کو ہلاک کرتا ہے چنانچہ اپنی ان تاثیرات کی وجہ سے یہ ہر قسم کے عصبی دردوں مثلاً دردسر عصبی۔ درد ایرو (عصابہ) کان کے عصبی درد، چہرے کے عصبی درد۔ دانتوں کے درد، ذات الجنب یا سینے کے عصبی درد، درد کمر، گٹھیا اور موچ وغیرہ میں تسکین درد کے لئے مالش کیا جاتا ہے۔ آب شفا ورم کو دور کرنے کی تاثیر رکھتا ہے۔ اور اس مقصد کے لئے اس کو اکثر استعمال کیا جاتا ہے۔ پھوڑے اور پھنسیوں کی ابتداء میں کہ جب ان میں پیپ نہ پڑی ہو۔ ”آب شفا“ استعمال کیا جاتا ہے۔ زخم بستری یعنی وہ زخم جو زیادہ لمبی بیماریوں کی وجہ سے پشت پر لیٹے رہنے کی

وجہ سے پیدا ہو جاتے ہیں۔ ”آب شفا“ لگانے سے اچھے ہو جاتے ہیں۔ جراثیم کو ہلاک کرنے کی وجہ سے ایگزیما (جلن دار پھنسیوں) داد۔ چنبل، گنج ہر قسم کی خارش مثلاً فوطوں کی خارش۔ مقعد کی خارش وغیرہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔ پتی اچھل آنے پر بھی اس کے لگانے سے فائدہ ہوتا ہے ناک کی بدبو اور ناک کے کیڑوں کو دور کرنے کے لئے ”آب شفا“ مفید ثابت ہوا ہے۔ زہریلے جانوروں مثلاً بچھو، کنکھجورا۔ مچھر۔ پسو۔ کھٹمل۔ بھڑ۔ تتیا اور شہد کی مکھیوں کے کاٹے کے لئے بے حد سودمند ہے۔ درد اور جلن کو فوراً تسکین ہو جاتی ہے۔ نزلہ زکام۔ شدید کھانسی۔ خناق اور سل میں اس کے بخارات کا سونگھانا مفید ہے۔

اندرونی طور پر استعمال کرنے سے اندرونی اعضاء کے عصبی دردوں کو تسکین دیتا ہے۔ وجع الفواد اور فم معدہ کا درد وجع المعدہ معدے کا درد وجع الکبد (جگر کا درد) وجع الامعاء (آنتوں کا درد) اس کے پلانے سے اچھے ہو جاتے ہیں۔ ہیضے میں اس کے استعمال سے۔ بہت فائدہ ہوتا ہے۔ متلی اور قے کو روکنے کے لئے بہت مفید دوا ہے اس کے علاوہ دست وپیچش۔ کرم شکم (پیٹ کے کیڑے) ذات الجنب (پسلی کا درد) ذات الریہ (نمونیا) اور سل میں بھی اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے غرضیکہ یہ ایک ایسا عجیب و غریب مرکب ہے۔ کہ ایک ہوشیار معالج اکثر بیماریوں میں مختلف بدرقوں کے ساتھ اس کو استعمال کر کے مریض کو فائدہ پہنچا سکتا ہے۔ اگر بال بچوں والے گھروں میں یہ دوا بنا کر رکھی جائے۔ تو بوقت ضرورت بہت سی تکلیفوں میں کام آسکتی ہے۔

ترکیب استعمال: سر وغیرہ میں عصبی درد ہو۔ تو پھریری سے اس محلول دوا کو لگا کر ذرا انگلی سے مل دو پسلی کے درد اور گٹھیا وغیرہ میں مالش کرو۔ پھوڑے پھنسیوں پر ویسے ہی لگا دو۔ کان میں درد ہو۔ تو روغن گل دو قطرے میں...... یہ دوا ملا کر ٹپکاؤ۔ ڈاڑھ یا دانت کا درد ستا رہا ہو۔ تو اس دوا میں روئی کا پھویہ تر کر کے ڈاڑھ یا دانت پر رکھو۔ خارش (خواہ کسی عضو میں ہو) اور پتی میں روغن گل میں ملا کر لگاؤ۔ داد۔ گنج چنبل میں اسی کو لگاؤ۔ البتہ اگر ضرورت ہو۔ مثلاً خالص اسی کے لگانے سے سوزش ہو۔ تو تھوڑے سے روغن گل میں ملا کر لگاؤ۔ زہریلے جانوروں کے کاٹے پر ایک دو قطرہ ڈال کر انگلی سے مل دو۔ نزلہ وزکام میں

رومال پر اس دوا کے چند قطرے ڈال کر سونگھاؤ۔ اور تھوڑے نیم گرم پانی میں ملا کر اس سے ناک کو دھوؤ۔ فم معدہ کے درد میں تین چار قطرے یہ دوا عرق گلاب میں ملا کر پلاؤ۔ معدے کے درد، جگر کے درد قولنج اور نفخ شکم وغیرہ میں اجوائن کے عرق میں یا پانی میں ملا کر پلاؤ۔ ذات الجنب (پسلی کے درد) اور ذات الریہ (نمونیا) میں پسلیوں اور سینوں میں یہ دوا روغن گل میں ملا کر مالش کرو۔ اور دو دو قطرے عرق گاؤزبان میں ملا کر پلاؤ۔ یا شربت اعجاز میں ملا کر چٹانا چاہئے ہیضے میں اس دوا کے دو دو قطرے عرق گلاب میں ملا کر دو دو گھنٹے کے بعد برابر دیتے رہنے چاہئیں۔ یہاں تک کہ آرام کی صورت نظر آجائے۔ پیاس زیادہ ستاتی ہو۔ تو اس دوا کے دو قطرے مصری کی ڈلی پر ڈال کر چوسو۔ پیاس کم ہو جائیگی۔

جوشاندۂ کافور: کافور دو تولے کو دو سیر پانی میں جوش دیں۔ لیکن برتن کو سرپوش سے ڈھانکے رکھیں دس منٹ تک جوش دینے کے بعد آگ سے اتار لیں۔ اور ٹھنڈا کر کے بوتلوں میں بھر لیں۔ ہیضے کے مریض کو یہ پانی دو دو تولے کی مقدار تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد پلائیں۔ چند بار پلانے سے قے اور دستوں میں افاقہ معلوم ہونے لگے گا۔

حب کافور: کافور دو ماشے۔ بھنگ ایک ماشہ۔ دونوں کو پیس کر دانہ مونگ برابر گولیاں بنائیں۔ ایک ایک گولی تین تین گھنٹے کے بعد ایک دو گھونٹ پانی کے ساتھ دیں۔ قے خواہ کیسی ہی شدت سے آتی ہو۔ اور کسی دوا سے بند نہ ہوتی ہو۔ ان گولیوں کے استعمال سے بند ہو جاتی ہے۔

عرق کافور: کافور خالص ایک حصہ کو ریکٹی فائیڈ اسپرٹ چار حصے میں ملا کر رکھیں۔ کافر اس میں حل ہو کر عرق بن جائے گا۔ ہیضہ۔ نفخ شکم اور بواسیر کے لئے مفید ہے۔ سل ودق میں استعمال کیا جاتا ہے۔ نفث الدم (خون تھوکنا) میں فائدہ دیتا ہے۔ مقدار خوراک دو تین قطرے یہ محلول تھوڑے سے پانی میں ملا کر پئیں۔

دوائے مسکن: کافور ایک تولہ کلورل ہائیڈریٹ ایک تولہ دونوں کو ملا کر ایک شیشی میں رکھیں۔ اور بوقت ضرورت کام میں لائیں۔ پیشانی پر لگانے سے سر کے درد کو فوراً تسکین دیتی ہے بچھو یا بھڑ کے کاٹے پر لگانے سے فوراً درد جلن کو کم کر دیتی ہے ڈاڑھ یا

انت کا درد خواہ کیسا ہی شدید ہو۔ ایک پھریری اس میں تر کر کے رکھیں درد فوراً دور ہو جائے گا۔

ذرور قلاع: بنسلوچن۔ دانہ الائچی خورد۔ کتھ سفید۔ پرانی کھمبی۔ سنگ براحت۔ زرورد۔ شورہ قلمی۔ گاؤزبان جلائی ہوئی۔ بورک ایسڈ ہر ایک ایک تولہ۔ نیلا تھوتھا بریاں تین ماشے۔ سب کو نہایت باریک پیس چھان کر شیشی میں رکھیں۔ اور بوقت ضرورت ایک چٹکی منہ میں چھڑکیں۔ قلاع خواہ کیسا ہی پرانا اور شدید ہو۔ اسکے استعمال سے بہت جلد آرام ہو جاتا ہے۔

نفوخ کافور: نوشادر ایک تولہ۔ کافور تین ماشے کو پیس کر شیشی میں بند کر کے رکھیں۔ کیسا ہی درد سر ہو اس کے سونگھنے سے جاتا رہتا ہے۔ ڈاڑھ اور دانت کے درد کو بھی تسکین ہوتی ہے۔

پنجاب اور یو۔ پی کی زمین اس کے بہت موافق ہے۔ یہاں اس کے درخت لگا کر کافور بنانے میں ملک کو بہت فائدہ پہنچ سکتا ہے۔

میری مجبوریاں کیا پوچھتے ہو کہ جینے کے لئے مجبور ہوں میں

مجربات

موسم بدل رہا ہے۔ موسم کی تبدیلی پر اکثر لوگوں کے خون میں خرابی کا اظہار ہوتا ہے۔ خارش، پھوڑا، پھنسی وغیرہ کئی قسم کی شکایات ہو جاتی ہیں۔ میں چاہتا ہوں۔ کہ ایسے نسخے لکھوں جن سے خرابی خون کی کوئی بھی علامت نہ رہے۔

علاج بذریعہ غذا: خوراک کے ذائقوں کی چھ قسمیں ہیں۔ میٹھا۔ کھٹا۔ نمکین۔ کڑوا۔ کسیلا اور چرپرا۔ اسی طرح ہم کہہ سکتے ہیں۔ کہ تمام خوردنی اشیاء چھ رسوں میں منقسم ہیں سلسلہ وار ان کی مثال دینے سے یہ بات زیادہ صاف ہو جائے گی۔ کھانڈ۔ نیبو۔ نمک۔ کونین۔ بالکل کچا بیر اور مرچ اپنے میں ایک ایک خاص رس رکھتے ہیں۔ بعض چیزوں میں دو دو چار رس بھی اکٹھے ہوتے ہیں۔ قندھاری انار میں میٹھا اور کھٹا رس۔ پختہ ہڑ میں چھوں رس اور لہسن میں پانچ رس ہوتے ہیں۔ اگر سال کے بارہ ماہ ہم موسم کے مطابق ہر قسم کا رس رکھنے والی چیزیں کھاتے ہیں تو خون کا کیمیائی توازن ٹھیک رہتا ہے۔ وہ خراب نہیں ہوتا اور کسی دوائی کا شرمندہ احسان نہیں ہوتا۔ کسی رس کا زیادہ استعمال کرنا اور کسی کا بالکل ہی نہ کرنا زیادہ تر خرابی خون کا باعث ہوتا ہے۔ میٹھا اور نمکین رس تو ہمی قدرتی طور پر خواہ مخواہ ہی مل رہتے ہیں۔ اناجوں میں مٹھاس اور ساگ سبزیوں میں قدرتی اور معدنی نمک ہمیں ملتے ہیں۔ وہ ہمیں بہت مقدار میں چاہئیں اور ان کی فراہمی کا انتظام ٹھیک رہے۔ کھٹا رس ہمیں بہت تھوڑا چاہئے۔ بعض باپرہیز لوگوں نے کھٹے رس کی قسم سی اٹھالی ہے۔ اور وہ پنیر، ٹماٹر، کلفہ، جامن اور سنگترے تک سے پرہیز کرتے ہیں۔ یہ بھول ہے اور اس سے بڑھ کر بھول وہ لوگ کرتے ہیں۔ جو کھٹائی کا بے حد استعمال کرتے ہیں۔ صبح کو وہ روٹی کے ساتھ اچار لیں گے۔ سہ پہر کو وہ گول گپے۔ بھلے پکوڑیاں کھائیں گے۔ اور اگر گاجر کی کانجی کا گلاس حاصل کر سکیں۔ تو اس سے بڑھ کر وہ کوئی نعمت ہی نہیں سمجھتے۔ رات کی روٹی کے ساتھ نیبو ہونا لازمی ہے۔ اور اگر اس کا موسم نہ ہو۔ تو صبح کی دھری ہوئی کھٹی دہی کا رائتہ تو ضرور ہوا۔ باتھو کریلا۔ آملہ۔ کچنار۔ سہانجنہ۔ چنگان۔ سنبل وغیرہ کی سبزی کھائیں۔ ان کے دشمن کریلہ البتہ کھالیں گے۔ اگر اس میں اچور برابر وزن کا پڑا ہو۔ بعض لوگ اور خصوصاً گاؤں کے بچے میٹھے کا زیادہ استعمال کرتے ہیں اس طرح خون خواہ مخواہ خراب کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ پس سب سے بڑا علاج خون کو صاف کرنے کا انسان کی عام غذا ہے۔ حسب موسم چھیوں رس مناسب مقدار میں کھانے چاہئیں۔

مصفی خون جڑی بوٹیاں (الف): چرائتہ۔ نیم۔ گلو۔ پت پاپڑا شاہترہ۔ چاشکو۔ کوڑ۔ کچور کالی زیری۔ دانہ دارو ہلدی اور پنیر کی ڈوڈی۔ یہ گیارہ الگ الگ یا سب کو چند ایک کو ہم وزن ملا کر ہتھیلی بھر صبح و شام صرف ایک ہی وقت چیت بسا کھ میں دو ہفتے بھر سادہ پانی سے پھانک لینا خون کو بہت اچھی طرح صاف کر دیتا ہے۔ بھوک بڑھتی ہے۔ جسم میں چستی آتی ہے۔ خوراک بہتر طور پر جزو بدن ہوتی ہے۔ صحت میں بہت اضافہ ہوتا ہے۔ ڈیڑھ تولہ بھر رات کو بھگو رکھنا اور سویرے مسل کر پانی نچوڑ کر پی لینا بھی اسی طرح مفید رہتا ہے۔ ان کی تاثیر خشک ہونے کی وجہ سے گھی دودھ کا استعمال کچھ زیادہ ہے۔

(ب) دنہ اور دارو ہلدی کے پتوں سے کاڑھے سے رسونت تیار ہوتی ہے۔ جو کہ تین

چار رتی صبح کے وقت مکھن میں لپیٹ کر نگل لی جائے تو خون کی جملہ امراض کیلئے مفید ہے۔

معدنیات سے علاج: گندھک آملہ سار ۴ تولے۔ گھی دو تولے۔ دودھ ۱۶ تولے۔ پہلے لوہے کے کڑچھے میں ½ تولہ گھی اور سالم آملہ سار گندھک آگ پر گرم کریں۔ جب گندھک بالکل پگھل جائے۔ تو اسے دودھ والے برتن میں الٹ دیں۔ پھر گندھک نکال کر اور ½ تولہ گھی مزید ڈال کر اسی طرح گرم کر کے دودھ میں ڈال دیں۔ چار بار اسی طرح کریں۔ یہ گندھک اب کھانے کے لائق ہو گئی ہے۔ ایک ماشہ یہ شدہ گندھک صبح کے وقت دو تولے مکھن میں ملا کر کھالیں۔ بہت مصفی خون اور مقوی چیز ہے۔ کڑوی بالکل نہیں۔ نہایت بے ضرر ہے۔

اول تو حسب ہدایت غذا سے ہی مصفی خون کا فائدہ اٹھانا چاہئے۔ ورنہ متذکرہ بالا جڑی بوٹیاں خاصی مصفی ہیں۔ اور ساتھ ہی طاقت بخش۔ ان کے استعمال سے خون کی خرابی سے پیدا ہونے والے امراض پھوڑا پھنسی وغیرہ کی شکایت نہ ہوگی۔ ایک نسخہ پھوڑا پھنسی کے متعلق بھی لکھا جاتا ہے۔

کالی مرہم: ہر قسم کے پھوڑا پھنسی اور زخم کیلئے اکسیر ہے۔ پہلے پلٹس باندھ دیں۔ تا کہ پانچ گھنٹہ میں زخم کا منہ صاف ہو جائے۔ اسکے بعد صاف کپڑے کا ٹکڑا قینچی سے زخم کے مطابق کاٹ کر اس پر یہ مرہم لگا دیں۔ زخم کو اچھا کر کے اترے گی۔ اگر اندر میل زیادہ ہوگا تو ایک دو پھاہے اتریں گے۔ پھر پختہ ہو جائے گی (نسخہ) لوہے کی کڑھائی میں اکیچھٹانک تیل تل میں ½ چھٹانک سندھور۔ ایک تولہ دیسی صابن ڈال کر آگ پر چڑھا دیں۔ اور آہستہ آہستہ ہلاتے جائیں۔ جب کالا ہونے لگے۔ تو رال ۹ ماشہ اور سرمہ سفید دو ماشے نہایت باریک پیس کر ملا دیں۔ اور پانچ منٹ کے بعد اتار دیں پلٹس کا ذکر اوپر آیا ہے اس کا طریقہ یہ ہے۔ کہ تھوڑا آٹا لے کر اس میں آٹھ دس بوند تل کے تیل کی اور ہلکی سی چٹکی ہلدی کی ملا کر اتنا پانی ڈالیں۔ کہ پتلا ہو جائے۔ پھر آگ پر رکھ کر گاڑھا رلیں۔ ڈاکٹر لوگ ہلدی نہیں ملاتے۔ اس سے کپڑے پر بھی پیلے داغ لگنے کا احتمال ہے۔ درد اور سوجن کے لئے ہلدی کا ملانا مفید رہتا ہے۔

اطریفل زمانی کی تیاری: (۱) چھلکا ہرڑ۔ بہیڑہ۔ آملہ ہر ایک چار چار تولہ۔ چھلکا ہرڑ کابلی۔ ہرڑ کالی ۴ تولہ۔ دھنیا خشک سات تولہ۔ طباشیر۔ پھول گلاب۔ پھول کنول ہر ایک ڈیڑھ ڈیڑھ تولہ۔ تروی سفید سات ماشہ۔ گوند کتیرا تیرہ ماشہ۔ صندل سفید ایک تولہ۔ بادام روغن ایک تولہ (۲) لسوڑیاں ہر ایک سو عدد۔ گل بنفشہ ۲½ تولہ پہلی ادویات کو کوٹ چھان کر بادام روغن میں چرب کریں۔ پھر نمبر۲ کی ادویات کو ایک سیر پانی میں جوش دیویں۔ جب وہ نصف رہ جاوے۔ تو مل چھان کر صاف کریں۔ سہ چند کھانڈ کی چاشنی نمبر۲ والی ادویات ملا کر تیار کریں اور پھر نمبر۱ کا سفوف بھی ساتھ شامل کر کے مرتبان میں محفوظ رکھیں۔ یہ اطریفل تیار ہے۔ مقدار خوراک ۳ ماشہ سے ایک تولہ تک ہمراہ دودھ۔ دافع قبض ہے۔ دائمی نزلہ کو مفید ہے۔ دردسر کو دور کرتی ہے۔ از حد مفید ہے۔

بالوں کو سیاہ کرنے والا تیل: اندرانی سبز رنگ سرخ پھول والی ایک پاؤ۔ بھنگرہ ۵ تولہ۔ ہلیلہ زرد ۵ تولہ۔ چھلکا اخروٹ ۲ تولہ۔ برگ نیل ۴ تولہ۔ برگ حنا ایک تولہ۔ گڑ پرانا ۴ تولہ۔ برگ حنا ایک تولہ۔ گڑ پرانا ۴ تولہ۔ مازو ۲ تولہ۔ گوہ چون ۴ تولہ۔ ان کو ایک لوہے کے برتن میں اس قدر پانی ملا کر دفن کریں۔ کہ پانی میں سب اشیاء ڈوب جائیں۔ ۲۹ روز کے بعد نکال کر جوش دیویں۔ اور لوہے کی چھلنی میں چھان کر ہموزن سرسوں کا تیل ڈال کر پکا دیں۔ جب جل کر صرف تیل رہ جاوے تو استعمال میں لا دیں بالوں کو سیاہ کرے گا۔

برائے کالی کھانسی: نوشادر سوہاگہ سفید۔ جوکھار۔ نمک سونچل ہر ایک ایک تولہ۔ اجوائن خراسانی ۳ تولہ۔ پھل کنائی خورد (ممولیاں) بارہ تولہ۔ سب کو باریک کر کے ایک کوزہ گلی میں بند کر کے چار پانچ سیر اپلوں کی آگ دیویں۔ سرد ہونے پر نکال کر باریک پیس کر بقدر دو رتی ہمراہ عرق بادیان یا شہد استعمال میں لا دیں۔ از حد مفید ہے۔

شربت شفا کا نسخہ: عناب تیس عدد۔ لسوڑیاں پچاس عدد۔ تخم خطمی۔ تخم خبازی ہر ایک ڈیڑھ تولہ۔ ملٹھی چھلی ہوئی۔ زوفا ہر ایک تین تولہ۔ انجیر بیس عدد۔ پرسیاوشاں ۲½ تولہ، کھانڈ دس چھٹانک۔ تمام ادویات کو رات کے وقت ایک سیر پانی میں بھگو کر صبح کو جوش

دیویں۔ جب نصف پانی رہ جاوے۔ تو تل چھان کر کھانڈ ملا کر شربت پکا دیں مقدار خوراک ۳ تولہ صبح اور تین تولہ شام عرق گاؤزبان ملا کر استعمال کریں۔ کھانسی۔ نزلہ۔ زکام۔ دمہ۔ نمونیا کو مفید ہے بلغم صاف کرتا ہے۔

حب قبض کشا: ایلوا۔ ریوند عصارہ۔ شحم حنظل (گوداتماں) ہر ایک تولہ تولہ مصطگی رومی ۶ ماشہ سب کو باریک کر کے عرق گلاب کی مدد سے نخود کی مانند چھوٹی چھوٹی گولیاں بنا دیں۔ اور شیشی میں محفوظ رکھیں۔ ضرورت کے وقت رات کو دو گولی دودھ یا پانی سے استعمال کریں۔ قبض کی شکایت جاتی رہے گی۔

لوہ آسو: پوست ہلیلہ۔ بلیلہ۔ آملہ۔ فلفل دراز۔ ناگرموتھا۔ اجوائن۔ کشتہ آہن۔ بڑنگ۔ چترک۔ ہر ایک تولہ تولہ۔ گل دھاوا ایک سیر۔ شہد خالص سوا تین سیر۔ پرانا گڑ پانچ سیر۔ تمام ادویات کو سفوف کر کے باقی اشیاء کے ساتھ ایک چکنے مٹکے میں ڈال دیں۔ اور ۲۵ سیر پختہ پانی ڈال کر مٹکے کا منہ ڈھکنا دے کر ملتانی مٹی سے بند کر دیویں۔ ایک ماہ تک رہنے دیویں۔ پھر نتھار کر بوتلوں میں بھر لیویں۔ مقدار خوراک ۶ ماشہ سے ایک تولہ بعد خوراک دن میں دو بار کھانسی یرقان۔ بواسیر۔ ہاضمہ کی خرابی اور ضعف جگر کو مفید ہے۔

مرہم برائے قوبا: (داد دھدری) ہڑتال ورقیہ ۱۰ تولہ۔ پارہ ایک تولہ۔ گندھک آملہ سارا یکتولہ۔ روغن نورد یعنی گھی پانچ تولہ۔ تمام اشیاء کو ۲۴ گھنٹے تک کھرل کر کے گھی ملا دیں۔ اور کام میں لائیں۔ (۳۴)

جن سنگ اور آپ

ایک انتہائی مفید بوٹی جسے مغربی دنیا کی صحت سے تعلق رکھنے والی تمام وزارتوں نے بے ضرر قرار دیا ہے

کسی بھی جڑی بوٹی کی سب سے بڑی خصوصیت یہ ہوتی ہے کہ وہ انسان کو کسی قسم کا نقصان نہ پہنچائے جدید سائنس کی تحقیقات کے مطابق جن سنگ مکمل طور پر بے ضرر ہے۔ اس پر تحقیق کرنے والے ایک سائنس دان نے انفرادی طور پر یہ تحریر کیا ہے کہ اگر اس بوٹی کی زیادہ مقدار بھی استعمال کر لی جائے تو یہ کوئی نقصان نہیں پہنچاتی۔

سائنس دان برگ مین نے تجربات کے دوران ایک جانور کو ۳۰ گرام فی کلوگرا جسمانی وزن کے حساب سے روسی جن سنگ کھلا دی۔ تب کہیں جا کر مضر اثرات ظاہر ہوئے یہ مقدار اگر ایک ہی وقت میں انسان کو دو کلو کھلا دی جائے تو اس کے برابر ہے میلان یونیورسٹی میں ایک سائنسدان نے ۱۰ گرام جن سنگ ایک چوہیا کو کھلا دی (جو کہ ۷۰۰ گرام انسان کو دی جائے تو اس کے برابر ہے تو بھی کسی قسم کے مضر اثرات ظاہر نہ ہوئے جب کہ پیرس یونیورسٹی کے پروفیسر سیول نے یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ مقررہ مقدار سے اگر ۱۰۰۰ سے ۵۰۰۰ گنا زیادہ جن سنگ دی جائے تو تب کہیں جا کر مضر اثرات ظاہر ہوتے ہیں جن چوہیوں پر تجربات کئے گئے وہ اتنی زیادہ مقدار کو نہ کھا سکے۔ مگر ان کے معدے زیادہ مقدار کھانے سے بڑے ہو گئے۔ پھر کسی قسم کے مضرات اثرات ظاہر نہ ہوئے۔

لندن یونیورسٹی میں چوہوں کی پیدائش سے لے کر ان کی موت تک جن سنگ زیادہ مقدار میں کھلائی جاتی رہی لیکن ان پر کوئی نقصان دہ اثرات ظاہر نہ ہوئے۔

کچھ تجربات کے دوران مشاہدہ میں آیا ہے کہ جن سنگ کے استعمال سے غنودگی پیدا ہوتی ہے حقیقت میں یہ دوا کے اثر کا ہی ایک حصہ ہے۔

جن سنگ کا مسکن اثرات ظاہر کرنا اس کے عمل میں شامل ہے۔ کوریا کی جن سنگ کے مرکبات میں Rbi اور گلوکوسائیڈ استعمال کر کے اس کے مسکن اثر کو زائل کر دیا جاتا ہے۔ یہ نقطہ مغربی طریقہ علاج کے خلاف ایک دلیل کے طور پر پیش کیا جاتا ہے کہ ایک کیمیائی مرکب کو علیحدہ کر کے استعمال کروانے سے مابعد اثرات پیدا ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

ارتھروکوکس، روسی جن سنگ میں انتہائی محفوظ دوا ہے۔ اگر یہ ۳۰ گرام فی کلوگرام جسمانی وزن کے برابر استعمال کی جائے تو تب جا کر اس کے برے اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔ جانوروں کو زیادہ مقدار میں ارتھروکوکس کھلائی گئی، لیکن برے اثرات ظاہر نہ

ہوئے ، بلکہ ان کی بھوک بڑھ گئی۔ ان کا وزن بڑھ گیا اور ظاہراً ان کی طاقت بھی بڑھ گئی۔

مغربی دنیا کی صحت سے تعلق رکھنے والی تمام وزارتوں نے جن سنگ کو بے ضرر قرار دیا ہے امریکہ میں جن سنگ ٹی عام استعمال میں لائی جاتی ہے اس پر یہ تحریر ہوتا ہے کہ اس کا استعمال انسانی مشاہدات پر مبنی ہے۔ ارتھروکوکس کو بھی اسی طرح استعمال کرایا جاتا ہے۔

جن سنگ گذشتہ ۴۰۰۰ سال سے انسانی استعمال میں ہے اگر یہ فائدہ مند نہ ہوتی یا پھر مضر اثرات کی حامل ہوتی تو انسان بہت عرصے پہلے ہی اس کا استعمال ترک کر چکا ہوتا، چنانچہ یہی اس کی افادیت کی سب سے بڑی دلیل ہے۔

جدید سائنسی تحقیق نے یہ دعویٰ کیا ہے کہ ہر دوا کے کچھ نہ کچھ مابعد اثرات ہوتے ہیں۔ کسی دوا کے اثرات انتہائی مضر ہوتے ہیں اور کسی کے بالکل نہ ہونے کے برابر ہوتے ہیں جیسا کہ جن سنگ میں دیکھا گیا ہے۔

کافی یا چائے پینے والے لوگوں کو جن سنگ کے استعمال کے دوران کافی اور چائے کا استعمال کم کر دینا چاہئے۔

کیلے فورنیا یونیورسٹی کے ڈاکٹر سی گل جس نے ۱۳۳ ایسے افراد کا مشاہدہ کیا، جنہوں نے متواتر جن سنگ استعمال کی، ان میں سے ۱۴ افراد میں غنودگی بڑھ گئی اور بلڈ پریشر زیادہ ہو گیا، اس کی وجہ Corticosteriod بیان کی گئی، یہ بھی ممکن ہے کہ یہ اثرات انسان میں کسی اور وجہ سے پیدا ہوئے ہیں لہٰذا زیادہ مقدار میں جن سنگ کے استعمال سے گریز کرنا چاہیے یہ مضر اثرات انہی افراد پر ظاہر ہوئے جنہوں نے جن سنگ کی ضرورت سے زیادہ مقدار ایک سال متواتر استعمال کی اور ساتھ ہی کیفین ملے مشروبات استعمال کرتے رہے۔ جن سنگ کے استعمال سے پہلے ذیل میں دی گئی ہدایات پڑھ لینی چاہئیں۔

(۱) اسے متواتر ایک ماہ استعمال کرنا چاہئے اور پھر ایک ماہ کا وقفہ دے کر دوبارہ استعمال کرنا چاہیے۔

(۲) اسے موسم خزاں میں اور سردیوں میں استعمال کرنا چاہیے۔

(۳) کبھی کبھار اس کے استعمال سے انسان پر غنودگی کے اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔

(۴) وہ لوگ جو پہلے ہی جذباتی ہوں، ہسٹیریا کا شکار ہوں، اس کے استعمال سے گریز کریں۔ نیز بہت زیادہ طاقتور افراد کو بھی اس کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

(۵) ۴۰ سال سے زیادہ عمر کے لوگوں میں اور بیماری کے باعث کمزوری محسوس کرنے والے لوگوں میں انتہائی مفید ہے۔

(۶) اسے کسی بیماری کے دوران استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

(۷) کیفین اور ہارمون کے استعمال کے دوران جن سنگ کے استعمال سے گریز کرنا چاہئے۔

قرشی دواخانہ جلد ہی (موسم سرما میں) پاکستان میں پائی جانے والی جن سنگ سے ’’قرشی جن سنگ ٹانک‘‘ قرشی جن سنگ پیسٹ اور قرشی جن سنگ ٹی تیار کر کے مارکیٹ میں لا رہا ہے۔ جن سنگ دل کے مریضوں کو ٹانک کے طور پر استعمال کروانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ چین میں اس کو عام استعمال کیا جاتا ہے ڈاکٹر لی جو کہ امریکہ میں محکمہ صحت کی ایک بڑی آسامی پر فائز ہیں اور چین کی جڑی بوٹیوں پر تحقیق کا کام سرانجام دے رہے ہیں نے اپنے تجربات کی روشنی میں بتایا کہ جس شخص پر دل کا حملہ ہو چکا ہو۔ اس کے لئے جن سنگ انتہائی مؤثر دوا ہے۔ چین میں ڈاکٹروں نے مشاہدہ کیا ہے کہ مغربی دواؤں کے استعمال سے بلڈ پریشر بہت جلد بڑھ جاتا ہے اور جلد ہی کم ہو جاتا ہے جب کہ جن سنگ دل کے عمل کو زیادہ عرصہ تک متوازن رکھتا ہے ان حالات میں وہ دوا جو بلڈ پریشر کو بڑھا دے کافی اہمیت کی حامل ہے۔ دوسری طرف یہ چیز بھی مشاہدہ میں آئی ہے کہ جن سنگ ہائی بلڈ پریشر کو کم کرتی ہے۔ تحقیق کے دوران یہ بات بھی دیکھی گئی کہ جن سنگ کے استعمال سے سب سے پہلے بلڈ پریشر کم ہوتا ہے اور کچھ عرصہ بعد زیادہ ہو جاتا ہے اور آخر کار نارمل ہو جاتا ہے جن سنگ روس میں ارتھروکوکس کے کارخانے میں کام کرنے والے کارکنوں کو استعمال کروایا گیا تو ہائی بلڈ پریشر کم ہو گیا۔ اس نے خون میں کولیسٹرول کی سطح کو متناسب کر دیا۔ انسان میں تھکاوٹ کے احساس اور نامردی پر بھی جن سنگ کے اثرات کو پرکھا گیا اور اس میں اس حد تک کامیابی حاصل ہوئی جتنی موجودہ ایلوپیتھک سسٹم کی ادویات سے حاصل ہو سکتی ہے۔

ذیابیطس کے مریضوں کو جب جن سنگ استعمال کروائی گئی تو خون میں شوگر کا

لیول گر گیا جن سنگ کے استعمال سے کام کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ مکمل توجہ سے کام کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے اور تھکاوٹ کے اثرات کم ہو جاتے ہیں جن سنگ کا استعمال جگر کے فعل کو تیز کرتا ہے اور انٹی بائیوٹک کے مابعد اثرات کو زائل کرنے میں مدد دیتا ہے۔

پاکستان میں جن سنگ بوٹی کی دریافت:

دنیا بھر میں اس وقت سب سے زیادہ بیش قیمت بوٹی جن سنگ ہے جو ابتداء میں چین روس اور کوریا میں پائی جاتی تھی۔ اس بوٹی نے اپنی افادیت کی وجہ سے اتنی شہرت حاصل کی کہ امریکہ اور یورپ میں اس کی مانگ میں برابر اضافہ ہوتا رہا اور لوگ اس سے استفادہ حاصل کرتے رہے۔ اس کی خوبیوں کو مدنظر رکھتے ہوئے امریکہ اور کینیڈا میں اس کی کاشت شروع ہوگئی۔ جاپان نے بھی کافی تگ ودو کے بعد اپنے علاقے میں جن سنگ کی اقسام کو دریافت کر لیا ہے اور اسے اتنا ہی مفید پایا ہے جتنا کہ کوریا، چین اور روس کی بوٹی مفید ہے۔ قرشی ہربل لیبارٹری کو یہ فخر حاصل ہے کہ اس کی شب و روز کی کوششوں سے پاکستان میں بھی جن سنگ کی ایک قسم دریافت کر لی گئی ہے اور جس علاقے سے یہ بوٹی دریافت ہوئی ہے وہاں کے لوگ صدیوں سے اس بوٹی سے استفادہ حاصل کر رہے ہیں۔ مزید تحقیق کے لئے یہ بوٹی ''پی سی ایس آئی آر لیبارٹریز لاہور'' اور پنجاب یونیورسٹی (شعبہ فارمیسی) کو مہیا کر دی گئی ہے اور وہاں بھی اس پر تحقیقی کام شروع ہو چکا ہے۔ قرشی ہربل ریسرچ لیبارٹری دو سال سے اس پر ریسرچ کر رہی ہے اور یہاں اس کا موازنہ کوریا کی جن سنگ بوٹی سے کیا جا رہا ہے اب تک کی تحقیق کے مطابق کوریا اور پاکستان کی ''جن سنگ بوٹی جلد ہی'' قرشی ہربل لیبارٹری قرشی دواخانہ کی وساطت سے تین مختلف صورتوں میں پیش کر دے گی۔ یعنی قرشی جن سنگ ٹانک ۲قرشی جن سنگ پیسٹ اور ۳قرشی جن سنگ ٹی۔

ہمارے عوام جلد ہی اس بوٹی سے استفادہ حاصل کر سکیں گے۔ یہ بوٹی کسی زمانہ میں صرف امراء اور رؤسا کے تصرف میں رہتی تھی۔ انشاء اللہ ''قومی صحت'' کے آئندہ شمارے میں کوریا کی جن سنگ بوٹی اور پاکستان کی جن سنگ بوٹی کی کیمیائی ترکیب پر روشنی ڈالی جائے گی۔ (۳۵)

چین میں جڑی بوٹیوں کا استعمال

دانتوں کے لئے کلوروفل پیسٹ، دہی کو چہرے پر لگانے کا عمل مکمل ہو چکا ہے۔ چشمے کے پانی اور جنگلی چاولوں سے تیار کردہ غذا کا قصہ بھی پرانی بات ہے۔ خوش بو کے لئے اگر بتی جلانا بھی اوزون کی چادر کے لئے خطرہ ہے۔ ان سب پرانی چیزوں کی جگہ اب چین کی جڑی بوٹیوں کے استعمال پر زیادہ توجہ ہے۔

چین کے باشندوں کو جڑی بوٹیوں کا علم ایک عرصہ دراز سے ہے۔ ان کی زبان میں جڑی بوٹیوں کے لئے ''گرانمایہ'' یا ''قیمتی'' کا لفظ استعمال ہوتا ہے۔ کینٹن سے الن بوطار تک کے پورے علاقے میں آپ کسی بھی دادی نانی قسم کی معمر خاتون سے دریافت کریں تو وہ بلا جھجک اس امر کی تصدیق کریں گی کہ جو چیز سستی ہوتی ہے وہ فائدہ مند نہیں ہوتی۔ مغرب کے دواساز صنعت کاروں کا بھی یہی خیال ہے۔ شاید ان لوگوں کی مشیر چین کی دادی نانی قسم کی خواتین ہوں گی۔

آخر ادویہ کی ضرورت ہوتی کیسے ہے؟ ۱۹۹۰ء میں صارفین ادویہ کو جو تربیت دی گئی ہے، اس کے تحت وہ خالص، قدرتی اور موسم و ماحول کے مطابق ادویہ حاصل کرنے کے لئے بے چین رہتے ہیں۔ چین کی جڑی بوٹیاں ان تمام اوصاف سے متصف ہونے کی وجہ سے ان کی اس بے چینی کا مکمل حل ہیں۔ جدید سماعتوں کے لئے دراصل یہ لفظ جادو کا اثر رکھتا ہے اور جادو کا بھی ایسا اثر کہ وہ چین کی جڑی بوٹیوں کی تعریف سن کر کبھی ان کے اصلی ہونے یا ان کے پیدا ہونے کے مقام تک کے بارے میں کوئی سوال نہیں کرتے۔

بہر حال اب یہ انکشاف ہوا ہے کہ بہت سی چینی جڑی بوٹیاں حقیقت میں جڑی بوٹیاں نہیں ہیں بلکہ وہ جڑیں، پیڑوں کے بکل، لکڑی کے ٹکڑے، بیج، گریاں، پھلیاں، چڑیوں کے گھونسلے اور موتی وغیرہ ہیں، جڑی بوٹیوں سے دوا تیار کرنے والے ایک ماہر کا کہنا ہے کہ ایک فطر خور کیڑا جو موسم سرما کے پورے عرصے میں زمین کے نیچے رینگتا رہتا ہے، اور جسے چینی زبان میں ''تنگ چنگ چو'' کہا جاتا ہے، وہ گرمیوں کے موسم میں ڈھیلی ڈھالی اور

بے جان سی حالت میں گھاس کے ساتھ اگ آتا ہے لیکن سردیوں میں وہ گھاس کے نیچے دوبارہ کیڑے کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ حیرت ہے کہ یہ کیڑا جڑی بوٹی کہلاتا ہے!

چینی جڑی بوٹیوں کے بارے میں یہ انکشاف ایک واضح تنبیہ ہے، لیکن چینی دوا ساز جب اپنی موسلی اور کھرل لے کر عجیب وغریب منطق پیش کرتے ہیں تو ان کا جواب کون دے سکتا ہے اور ان کی منطق کا مقابلہ کون کر سکتا ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ ان کے پاس ایسی ٹوکریاں رکھی ہیں جن میں لکڑی کے ٹکڑے رکھے جاتے ہیں اور تتلی جیسے چھوٹے چھوٹے کیڑوں کو بھی دھوپ میں سکھایا جا رہا ہوتا ہے اور وہ کہہ رہے ہوتے ہیں کہ سانپ کی ہڈی اکسیر کا کام کرتی ہے۔

دوا ساز حضرات کوریا کی ایک نہایت اعلیٰ قسم کی اور نہایت قیمتی بوٹی ''جن سنگ'' کے استعمال کی سفارش نہایت دیانت داری سے کرتے ہیں۔ جب کوئی دوا ساز کسی خاتون گاہک کو دیکھتا ہے کہ اس بائیں ہاتھ میں انگوٹھی ہے، تو وہ نہایت اعتماد سے کہتا ہے کہ ''یہ مردوں کے لئے بہت مفید ہے'' اس کے بعد وہ ہوا میں سکھائی ہوئی سرخ رنگ کی بوٹی کے باریک ٹکڑوں کو صاف کر کے باندھ دیتا ہے اور اپنی گاہک کو چلتے وقت مشورہ دیتا ہے کہ اس کو ''ہلکے ہلکے پکائیں'' یعنی اس وقت پکائیں جب تک نسخے میں شامل دوا کی جڑیں مرغی کے سوپ کے ساتھ دو تین گھنٹے میں ابلنے کے قریب ہو جائیں۔ ''جن سنگ'' ناقابل برداشت حد تک کڑوی ہوتی ہے، لیکن چینی حضرات اس کی تعریف میں زمین آسمان کے قلابے ملاتے رہتے ہیں۔ اگر ایک مرتبہ کسی گھر میں بچہ ہو گیا، خواہ وہ جن سنگ کی مدد سے ہوا ہو یا بغیر اس کی مدد کے، اس گھر میں چینی جڑی بوٹیاں دوبارہ اگائی جاتی ہیں۔ کسی نئی ماں کے لئے صرف آرام اور اچھی غذا کافی نہیں ہے بالخصوص اگر اس گھر میں کوئی سخت گیر بڑی بوڑھی بھی موجود ہو۔ ایسی صورت میں وہ نئی ماں خوش نصیب ہو گی جسے ''کے چنگ ما'' جیسی بوٹی سے چھٹکارا حاصل ہو جائے۔ اسے مرغی کے ساتھ مقامی شراب یا تاڑی میں پایا جاتا ہے۔ اس کو اس وقت پیا جاتا ہے جب یہ گرم ہوتی ہے۔ چین کی بڑی بوڑھیاں اسے بہت مفید سمجھتی ہیں اور نئی ماں کو مجبور کرتی ہیں کہ وہ اس کا استعمال کرے، کیوں کہ ان کے نزدیک

نئی ماں (زچہ) کی صحت کیلئے یہ نہایت مفید ہے۔

''کے چنگ ما'' بوٹی کا استعمال دراصل جڑی بوٹیوں کے استعمال کا آغاز ہے، اختتام نہیں۔ ایک اچھے اور خوش وخرم گھرانے کیلئے جڑی بوٹیوں کا استعمال ہر طرح کی خوشی اور فلاح کی ضمانت ہے۔ اگر جڑی بوٹیوں کا ایک مرکب کسی کی ضرورت سے زیادہ بڑھی ہوئی گرمی کو کم کرتا ہے تو دوسرا مرکب سردی کی ستائی ہوئی کسی بڑی بوڑھی کے جسم میں حرارت یا گرمی بڑھاتا ہے۔ مرغی کے ساتھ تیار کیا ہوا جڑی بوٹیوں کا سوپ ذہانت میں بھی اضافہ کرتا ہے لہٰذا ابتدائی جماعتوں سے اعلیٰ امتحانات تک بڑی بوڑھیاں اپنے بچوں کو اس کا استعمال کراتی ہیں۔

سڑک پر موجود دوا ساز زبردست تجارت کر رہا ہے، کیوں کہ وہ جسم کی چوٹ، خسرہ، حلق کے غدود اور چیچک جیسے تمام امراض کا علاج کرتا ہے۔ خود کو یا اطراف کی اشیا کو چکراتا ہوا محسوس کرنے یا رات کی بے بصری، گلٹی والے طاعون یا زرد بخار میں بھی اگر اس دوا ساز سے مشورہ لیا جائے یا اس کی جڑی بوٹیاں لی جائیں تو وہ علاج کیلئے آمادہ ہو جائے گا۔

بیماری کے سلسلے میں میرے گھر کے لوگ کسی طرح کی مہم جوئی کو پسند نہیں کرتے۔ میرے بچے جوں جوں بڑے ہوتے جاتے ہیں زیادہ نازک مزاج اور زیادہ محتاط ہوتے جاتے ہیں۔ اگر وہ دیکھیں کہ پھولوں کی پتیاں جیسی بے ضرر چیز بھی ٹھنڈے ہوتے یا ابلتے ہوئے پانی پر تیر رہی ہے تو وہ فوراً اعتراض کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ چڑیوں کے گھونسلے کی تو ان سے بات ہی کرنا فضول ہے۔ آنٹی للی ناک کے نتھنے پھلا کر کہتی ہیں کہ ذرا غور کرو کہ میرے خسر ہفتے میں تین مرتبہ چڑیوں کے گھونسلے ابال کر پیتے تھے اور انہیں کبھی کھانسی نہیں ہوئی۔

میں نے کبھی چڑیوں کے گھونسلے ابال کر نہیں پئے اور مجھے بھی کھانسی کبھی بہت زیادہ نہیں ہوئی۔ ممکن ہے کہ مجھے یہ حسد ہوتا ہو کہ اب کوئی بھی بھورات کے تین بجے اٹھ کر چڑیوں کے گھونسلوں کا یہ نسخہ میرے لئے تیار نہیں کر سکتی۔ اٹھارویں صدی کے ایک تاجر نے سنا تھا کہ چڑیوں کا گھونسلہ قوت مردی کے لئے بہت مفید ہے۔ تاہم بظاہر یہ معمولی سا نسخہ

نہایت قیمتی ہوتا ہے۔ اس کی قیمت ۶۰ امریکی ڈالر فی اونس ہوتی ہے۔ دواساز چڑیوں کے گھونسلوں کو خوب صورت پیکنگ میں فروخت کرتے ہیں۔ یہ پیکنگ نہایت نفیس ہوتی ہے۔

گینڈے کا سینگ جو دراصل بالوں سے بنا ہوتا ہے سونے کے مول بکتا ہے، کیوں کہ گینڈے کی نسل کے ختم ہو جانے کا خطرہ لاحق ہونے کی وجہ سے اسے حد درجہ تحفظ حاصل ہے اور اب اس کا حاصل کرنا بالکل ناممکن ہے، لیکن دواساز بتاتا ہے کہ اس کی دوکان کے کونے میں کچھ ٹکڑے ہیں جو بہت عرصے پہلے بہت مشکل سے حاصل کیے گئے تھے۔

چین میں جو کا شربت گرمی کے موسم میں ٹھنڈک پہنچانے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ کھانے کے دو چمچے جو کو ایک لٹر پانی ڈال کر پکایا جاتا ہے اور جب جو پک جاتی ہے تو ایک کھانے کے چمچے کی مقدار کے برابر لیموں کا عرق اور مصری ڈالتے ہیں اور اسے شربت کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس طریقے سے ایک مخصوص لال رنگ کی پھلی کا دلیا بھی تیار کیا جاتا ہے۔ (۳۶)

حمیدی

ادرک

غذا بھی، دوا بھی

ادرک کو عربی میں زنجبیل کہتے ہیں۔ یہ ایک نبات کی جڑ ہے جو جڑ کی صورت میں زمین سے نکلتی ہے۔ خام (تازہ) حالت میں ''ادرک'' اور خشک حالت میں ''سونٹھ'' کے نام سے بازار میں عام ملتی ہے اور گھروں میں یہ غذائی خصوصیات کے لئے استعمال ہوتی ہے۔ سولہویں صدی میں اس کی کاشت امریکا میں ہونے لگی۔ اسپین کے فاتحین اسے شرق الہند سے وہاں لے گئے اور اب دنیا بھر میں کاشت ہوتی ہے۔ پاک و ہند کے گرم مرطوب علاقوں میں قبل از موسم بہار تجارتی مقاصد کے لئے بڑے پیمانے پر کاشت کی جاتی ہے۔ حکماء نے ادرک کا مزاج درجہ سوم میں گرم اور درجہ اول میں خشک تسلیم کیا ہے۔

ہمارے ہاں لوگ تازہ ادرک کتر کر کھانوں میں مسالے کے طور پر استعمال کرتے ہیں، جس سے کھانے میں لذت بڑھتی ہے اس کے علاوہ اسے اچار کی صورت میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

ادرک کے کیمیائی تجزیے کے مطابق اس میں فراری روغن (وولیٹائل آئل) تیز تلخ رال، گوند، نشاستے، ریشے، ایسے ٹک ایسڈ اور گندھک وغیرہ کے اجزاء پائے جاتے ہیں۔

دوائی اعتبار سے ادرک نظام ہضم کے فعل کو تیز کرتی ہے۔ ریاح خارج کرتی ہے۔ آنتوں کی حرکت کو درست کرتی ہے۔ معدے کی اصلاح کرتی ہے۔ ثقیل و بادی اشیاء کے ہاضمے میں مدد دیتی ہے اور بادی پن ختم کرتی ہے۔

ادرک بلغمی مزاج والوں کیلئے بہت مفید ہے۔ بلغمی امراض میں ادرک کے تازہ رس میں دو چمچے شہد ملا کر چاٹ لیا جائے۔ اس سے گلے اور سینے کا بلغم صاف ہو جاتا ہے۔

ادرک کا استعمال سردی کم کرتا ہے اور جسم میں حرارت کا احساس پیدا کرتا ہے۔ تازہ ادرک کا رس بد ہضمی، اپھارے، ریاح، مروڑ تے میں مفید ہے اور پیشاب آور بھی ہے، تازہ ادرک کا رس اور لیموں کا رس ملا کر استعمال کرنے سے قوت ہاضمہ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اگر ان دونوں چیزوں کے رس میں ہم وزن نمک سیاہ ملا لیا جائے اور دوپہر و شام کھانے سے قبل استعمال کیا جائے تو مرض جوع البقر (بار بار بھوک لگنا) میں فائدہ ہوتا ہے۔

ادرک کو ٹکڑے ٹکڑے کر کے نمک چھڑک کر کھانے سے بھوک خوب لگتی ہے۔ کھانا جلد ہضم اور ریاح کا اخراج ہوتا ہے۔ ادرک کا استعمال قے اور جی متلانے میں مفید ہے۔ اس کا تیل گٹھیا اور سردیوں کے درد میں مفید ہے۔ ادرک میں لہسن کی طرح خون کو پتلا کرنے کی صلاحیتوں کا اشارہ ملتا ہے۔ کولیسٹرول، بلغم اور صفرا کے عدم توازن نیز غذائی بے اعتدالیوں سے بڑھتا ہے اور خون کی نالیوں میں جم کر شریانوں کو موٹا کر کے بلند فشار خون کا سبب بنتا ہے۔ کولیسٹرول کی زیادتی میں ادرک مفید ثابت ہوئی ہے ماہرین نے جانوروں پر جو تجربات کیے ہیں ان میں ادرک کے استعمال سے کولیسٹرول کی سطح کافی گر

گئی۔ بہرحال یہ بات تسلیم کی گئی ہے کہ ادرک خون کے قوام کو پتلا کرتی ہے اور اعضاء کو طاقت دیتی ہے۔ طب میں اس کے مشہور مرکب جوارش زنجبیل اور معجون زنجبیل صدیوں سے موسم سرما کے امراض میں استعمال ہوتے رہے ہیں اور پیٹ کی گرانی، ریاح، بلغمی امراض میں مفید ہیں۔ (۳۷)

کھمبی کے طبی اوصاف

کھمبی کی تاریخ اتنی ہی پرانی ہے جتنی بنی نوع انسان کی اپنی تاریخ یہی وجہ ہے کہ ہر تہذیب کی منفرد تحریروں میں کھمبی کا ذکر دوا اور غذا کے طور پر ضرور ملتا ہے۔

پانچویں صدی قبل مسیح کا یونانی حکیم بقراط طب کا باپ مانا جاتا ہے۔ وہ کھمبی کو ہڈیوں اور پٹھوں کا درد رفع کرنے کے لئے استعمال کرواتا تھا طریقہ علاج یہ تھا کہ درد والی جگہ پر کھمبی کا سفوف رکھکر داغ دیا جاتا تھا جس سے درد میں افاقہ ہو جاتا ہے۔ اس طرح یونانی ماہر طب ڈائیوسکارڈس (Dioscorides) نے ۲۰۰ میں اپنی کتاب ’’ڈی میڈیسینا‘‘ میں کھمبی کے طبی اوصاف کا ذکر تفصیل سے کیا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ گنگن (Agarik) نامی کھمبی میں خون کو منجمد کرنے کی خاصیت موجود ہے۔

اس کی تاثیر گرم ہوتی ہے اسی بنا پر یہ درد قولنج مروڑ اور زخمی اور سوجے ہوئے اعضاء کے علاج کے لئے بھی مفید ہے۔ یہ ہڈی کی ٹوٹ پھوٹ کے علاوہ اس وقت بھی استعمال ہوتی ہے جب جسم چوٹ لگنے سے زخمی ہو بخار کی حالت میں شہد ملا کر استعمال کرنے سے بخار اتر جاتا ہے۔ اس طرح یہ جگر دمہ، یرقان، اسہال، پیچش اور گردے کی تکلیف کے لئے بھی مفید ہے، مورچھا روگ یا اختناق الرحم ہسٹیریا اور صرع یا مرگی میں اس کو شہد اور ادرک کے ساتھ ہم وزن ملا کر استعمال کرنے سے بھی افاقہ ہوتا ہے۔ اگر بیماری کے حملے سے پیشتر ہی اس کا استعمال کیا جائے تو یہ بدن کو سخت ہو کر اکڑ جانے سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔ شہد اور ادرک کے ساتھ اس کا استعمال قبض کشا ہے، سانپ کے کاٹے اور زخم پر

لگانے سے تریاق کا کام دیتی ہے۔

آج بھی ناروے، سویڈن اور فنلینڈ کے لیپ باشندے کھمبی کو درد رفع کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ چینی اور جاپانی طریقہ علاج جسے موکسا بھی کہتے ہیں۔ اسی اصول کے پیش نظر وضع کیا گیا ہے۔

لوگ پٹھوں کے درد اور کھنچے ہوئے پٹھوں کے لئے اس مخصوص کھمبی کا سفوف استعمال کرتے ہیں جس کا بیج دان گیند نما ہوتا ہے، اسے پٹ بال کہتے ہیں، یہ کھمبی نشہ آور دوا کے طور پر خاصے عرصے تک آپریشن میں استعمال ہوتی رہی ہے۔ اس کا سفوف اگر جلایا جائے تو اس کے بخارات کلوروفارم جیسے ہوتے ہیں اس کے سفوف کا دھواں آج بھی شہد کی مکھیوں کو چھتے سے علیحدہ کر کے شہد نکالنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ سفوف دیہات میں آج بھی خون بند کرنے کی مجرب دوا خیال کیا جاتا ہے۔ کھمبی کی ایک قسم ہوگ مشروم انتڑیوں کی ریزش اور مقعد کے پھوڑے پھنسی کے لئے مفید ہے۔ اس کے استعمال سے چہرے کے داغ دھبے ختم ہو جاتے ہیں جو آنکھوں کے درد کا بھی مؤثر علاج ہے۔ کھمبی سڑے ہوئے بدبودار ناسور اور سر کے پھوڑے پھنسی وغیرہ کے لئے فائدہ مند ہے باؤلے کتے کے کاٹے ہوئے زخم کو پانی میں بھگو کر اس کا مرہم استعمال کیا جاتا ہے۔

مسلمان اطباء رازی، بوعلی سینا اور جابر نے بھی اس کے طبی فضائل اور استعمال کا ذکر کیا ہے، مشہور انگریز حکیم جیرالڈ اپنی جڑی بوٹیوں سے متعلق تفصیلات کی (Herbal) کتاب میں گنگن کے استعمال سے متعلق لکھتے ہیں کہ یہ کھمبی پیلے یرقان اور شدید نزلہ زکام کا شرطیہ علاج ہے۔ یہ مرہم کسی زہریلے کیڑے کے کاٹے ہوئے پر لگانے اور کھمبی کو بطور غذا کھانے سے شفا ہوتی ہے یہ پیشاب آور بھی ہے۔ علاوہ ازیں عورتوں کی ماہواری کو باقاعدہ رکھتی ہے اور حسن کو نکھارتی ہے۔

کھمبی کی ایک قسم (Jewsear) قے اور دست آور دوا ہے گلے کی سوجن اور دیگر تکالیف میں دودھ میں ابال کر استعمال کی جاتی ہے۔ فومز نامی کھمبی ہمارے ہاں جنگلات

میں درختوں پر بکثرت اگتی ہے۔ اسے قدیم حکماء جراح کی کھمبی کہتے تھے۔ نوزائیدہ حالت میں اسے کاٹ کر کچھ عرصہ کے لئے رکھ دیا جاتا ہے پھر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر کے موگری سے کوٹ کر سفوف بنا لیتے ہیں جسے خون بند کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے کریمال نامی کھمبی اینٹھن اور مروڑ رفع کرنے کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔

دودھ والی کھمبی تاثیر میں پسینہ لانے والی اور پیشاب آور ہے۔ اس کا استعمال پتھری کے مرض میں مفید ہے یہ مسوں اور سخت دانوں (Warts) کے علاج کے لئے استعمال ہوتی ہے زہریلی کھمبی کی ایک قسم فلائی ایگرک مرگی اور دوسرے اعصابی امراض میں علاج کے طور پر استعمال کی جاتی ہے۔ اس کا ٹنکچر ہیضے یا پیشاب جس میں چربی آتی ہو اور باری کے بخار میں بھی استعمال ہوتا ہے۔

شاہ بلوط کی کھمبی چین جاپان اور مشرق بعید کے دیگر ممالک میں ہزاروں من سالانہ کاشت ہوتی ہے اس کے طبی خواص پر بہت تحقیق کی گئی ہے اس کا مسلسل استعمال خون میں کولیسٹرول کی مقدار بتدریج کم کر دیتا ہے۔ اس لحاظ سے یہ بلڈ پریشر اور دل کے مریضوں کی مثالی دوا اور غذا ہے۔ اس کھمبی میں پائے جانے والے میلانن مرکبات بالوں کو سیاہ رکھتے اور نسوانی حسن کو جلا بخشتے ہیں۔ اس کے بیج میں ایک ایسا وائرس موجود ہوتا ہے جو کینسر کے وائرس کو ختم کر کے شفا کا باعث بنتا ہے۔

اس کھمبی میں حیاتین بھی کثرت سے پائے جاتے ہیں جو بہت سی بیماریوں کا قدرتی علاج ہیں۔ اس میں موجود حیاتین ڈی ۲ کئی جنسی ہارمونز سے مشابہت رکھتا ہے اس بناء پر اس کا استعمال جنسی ٹانک ثابت ہوتا ہے۔

حیاتین بی ۱، بی ۲، بی ۶، بی ۱۲، اور ڈی ۲ کی موجودگی کی وجہ سے یہ ایک اہم غذا ہے۔ ان حیاتین کی کمی سے بچوں کو ہڈیوں کی کمزوری یا ریکٹس کا عارضہ لاحق ہوتا ہے جس کیلئے کھمبی شفا کا درجہ رکھتی ہے۔

یہ امر قابل ذکر ہے کہ اس کی کاشت حال ہی میں زرعی یونیورسٹی فیصل آباد نے وادی سوات میں شاہ بلوط کی لکڑی پر شروع کی ہے۔ (۳۸)

دارچینی

دارچینی کا درخت چھوٹا ہوتا ہے (Cinnamom) نامی درخت کی شاخوں کی چھال کے اندرونی حصہ کو خشک کر لیا جاتا ہے جو دارچینی کے نام سے معروف ہے، اس درخت کے پتے سازج ہندی (تیز پات) (Cinnamom Leaves) کہے جاتے ہیں۔ یہ ایک نہایت قدیم دواء ہے جس کا تذکرہ توریت میں سلیخہ (Casia) اور قرفہ (دارچینی) کے نام سے کیا گیا ہے۔ حکیم ثافرسطس یونانی نے بھی کیا ہے۔ حکیم جالینوس نے دونوں کو ایک ہی چیز تسلیم کیا ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ سلیخہ قرفہ کے مقابلہ کم تر ہوتا ہے۔ قدیم یونانی (Cinnamom) دارچینی کو کہتے تھے۔ اور سلیخہ Casia۔ تج یعنی ہندی دارچینی کو کہتے تھے۔ یہ ایک قیاسی مفروضہ ہے۔ (Imaginary Hypothesis) ہے۔ یقینی طور پر کچھ نہیں کہا جا سکتا ہے۔ مگر (Ceylon Cinnamom) یعنی لنکا کی دارچینی جسے کتب مفردات میں دارچینی سیلانی لکھا ہے۔ اور یہی قسم بہتر تسلیم کی گئی ہے۔ اس کا علم درحقیقت اطباء یونان اور عرب کو نہیں تھا۔ عربوں کو اس کا علم ایرانیوں سے حاصل ہوا ہے۔ لیکن چینی تحریروں میں اس کا تذکرہ موجود ہے۔ جو حضرت مسیح سے ۲۷۰۰ سال قبل لکھی گئی ہیں اور ہندوستانی دارچینی کا ذکر ۸ ویں صدی مسیحی کی تحریر شدہ چینی کتب میں موجود ہے۔ ابن سینا نے ویسقوریدوس کے حوالہ سے مختلف قسم کی دارچینی کا تذکرہ کیا ہے۔

☆☆☆☆☆

زمانہ قدیم میں یہ چھال ملک چین سے سفر کرتی ہوئی ایران کی حدود میں داخل ہوئی اور وہاں اس نے اپنے قدم اس طور پر جمائے کہ دوسروں کو ان سے اس کی واقفیت حاصل ہوئی۔ دراصل چین اور سری لنکا میں پیدا ہونے والے درختوں کی چھال ہے۔ جو کہ چبانے سے تیز اور کسی قدر میٹھی محسوس ہوتی ہے۔ اس دور سے گزرنے کے بعد لوگوں کو دار چینی۔ دار چینی سیلانی اور دار چینی ہندی کی بخوبی واقفیت حاصل ہوگئی۔ چنانچہ حاجی زین العطار ۱۳۶۸ء نے لکھا ہے کہ سیلانی بہتر ہوتی ہے۔

دار چینی جس درخت سے حاصل ہوتی ہے۔ اسے نباتی اصطلاح میں (Cinnamomum Zelanicum) کہتے ہیں۔ اسی کی شاخوں کی چھال (Cortex) کا اندرونی حصہ ہے جو کہ باہر سے بادامی رنگ، اندر سے بھورا۔ سیاہی مائل، بوخوشگوار، ذائقہ قدرے شیریں، تیز خوشبودار مزاج گرم خشک ہے۔

خصوصیت: اس میں ۰۲ء فیصد سے لے کر ایک فیصد تک روغن خراری ہوتا ہے۔ (Tannic Acid, Tannin) قدرے شکر اجزاء اور کسی قدر لعابی مادہ پایا جاتا ہے۔ (Astringent Substance) کی موجودگی بھی ہے۔

افعال وخواص: خوشبودار محرک (Airomatic Stimulent) ہے اس کی چھال Cortex میں کچھ اجزاء قابضہ (Astrigent Substance) اور (Tannic Acid) کی موجودگی نے اسہال پیچش اور اسہال بلغمی (Mucous Diarrhoea) میں دیگر ادویہ قابضات کے ساتھ استعمال نے اس کی افادیت کو مؤثر بنا دیا ہے۔ روغن دار چینی بھی محرک اور دافع تعفن ہے۔

عرق دار چینی (Aquacinnamom) مقوی و محرک قلب ہے۔ اس لئے امراض قلب میں خصوصیت کے ساتھ اس کی افادیت مشاہدہ میں آئی ہے۔

صبغہ دار چینی (Tincture Cinnamom) بھی بنایا جاتا ہے۔ دونوں اشکال مذکورہ امراض میں استعمال کرائی جاتی ہیں۔ اور ان سے وہی فوائد حاصل ہوتے ہیں جو سفوف کے استعمال سے ہوتے ہیں۔ بلکہ ان کی زود اثری میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

مقوی و محرک قلب ہے۔ اس کی افادیت میں اس وقت اور زیادہ اثر پذیری (Taking Effect) پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے نتیجے میں خون کی رگوں میں جمع کولیسٹرول تحلیل ہو جاتا ہے۔ اور قلبی امراض کی تکلیف سے تحفظ حاصل ہوتا ہے۔ اور دل کی حرکات معمول کے مطابق رہتی ہیں۔ تحقیقات جدیدہ سے اس بات کا بھی علم حاصل ہو چکا ہے کہ بڑھاپے کی دہلیز پر پہنچنے کی صورت میں خون کی رگوں میں جو صلابت (Solidity) پیدا ہوتی ہے اور لچیلا پن (Fiebility) ختم ہو جاتا ہے۔ اور اس کے متواتر استعمال کے نتیجے میں اس صورت حال سے نجات مل جاتی ہے۔ جسم انسانی کو جراثیم سے مقابلہ کرنے کی قوت مدافعت فراہم ہوتی ہے۔ حرارت غریزیہ کی افزائش (Increase) کی صلاحیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ دافع تعفن کی صورت میں جہاں ایک تمباکو نوشی ان اہم اسباب میں سے ایک ہے جو دل کے دورے انجائنا یا ہارٹ اٹیک کا باعث ہوتے ہیں۔ دوسرے اسباب میں ہائی بلڈ پریشر، خون میں کولیسٹرول کی مقدار میں اضافہ اور شوگر (ذیابیطس) شامل ہیں۔ اگر آپ کا وزن زیادہ ہے، آپ ورزش نہیں کرتے، غیر ضروری ذہنی دباؤ کا شکار ہوتے ہیں یا آپ کے خاندان میں دل کے امراض موجود ہیں تو اس صورت میں بھی دل کے امراض کے امکانات اور خطرات میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ دل کی بیماریوں کے اسباب جتنے زیادہ ہوں گے اتنا ہی انجائنا اور ہارٹ اٹیک کا خطرہ بڑھتا جائے گا۔

دل کی بیماریوں کے بعض اسباب ایسے ہیں جنہیں آپ تبدیل یا کنٹرول نہیں کر سکتے مثلاً آپ کے خاندان (والدین یا بھائی بہن) میں کم عمری میں ہارٹ اٹیک ہونا۔ اس لئے ایسے اسباب جن پر کنٹرول ممکن ہے میں تمباکو نوشی بے حد اہمیت کی حامل ہے کیونکہ دل کے دورے کا خطرہ تمباکو کے دھویں کے تناسب سے بڑھتا جاتا ہے اور عام طور پر جو لوگ سگریٹ کا ایک پیکٹ روزانہ استعمال کرتے ہیں ان میں ہارٹ اٹیک کا امکان سگریٹ نہ پینے والوں کے مقابلے میں دوگنا زیادہ ہوتا ہے، اسی طرح جو لوگ دو یا اس سے زیادہ پیکٹ سگریٹ پیتے ہیں ان میں یہ خطرہ اور بھی زیادہ ہوتا ہے۔

ہارٹ اٹیک کے خطرات پچاس سال سے کم عمر کے سگریٹ پینے والوں میں خاص طور پر زیادہ ہیں اور اسی طرح ان میں ہارٹ اٹیک سے اموات کی شرح بھی اسی عمر کے سگریٹ نہ پینے والوں کے مقابلہ میں تقریباً دس گنا زائد ہے۔ اس کے علاوہ سگریٹ نوشی کرنے والی خواتین میں بھی مردوں کے مقابلے میں ہارٹ اٹیک کا خطرہ کہیں زیادہ ہوتا ہے پھر وہ لوگ جو ایک بار ہارٹ اٹیک کے بعد بھی تمباکو نوشی جاری رکھتے ہیں دوسری بار ہارٹ اٹیک کے امکانات میں اضافہ کر لیتے ہیں جبکہ ایک بار سگریٹ نوشی ترک کر دینے سے ہارٹ اٹیک کے خطرات میں نمایاں کمی ہو جاتی ہے اور سگریٹ چھوڑ دینے کے تین سال بعد ہارٹ اٹیک سے موت کا امکان اتنا ہی ہوتا ہے جتنا کسی ایسے شخص کے لئے جس نے کبھی سگریٹ نہ پیا ہو۔ تاہم یہ بات اہمیت کی حامل ہے کہ دل کی کسی بیماری کی علامات ظاہر ہونے سے پہلے ہی تمباکو نوشی ترک کر دینی چاہئے۔ سگریٹ چھوڑنے کیلئے دل کی بیماریوں کا انتظار نہ کریں وقت سے پہلے فیصلہ کریں اور سگریٹ نوشی فوراً ترک کر دیں۔ (۳۹)

حمیدی

قدرت کا ایک انمول تحفہ

جائفل

اس کا بے احتیاطی سے استعمال نقصان دہ بھی ہو سکتا ہے

ماں بننے والی خواتین کو جائفل استعمال نہیں کرنی چاہئے

استعمال: کی عام چیز، جو تقریباً ہر باورچی خانے میں موجود ہوتی ہے۔

حالانکہ سائنسی طور پر اس کی افادیت اور اہمیت ابھی تک پوری طرح واضح نہیں ہو سکی ہے۔ لیکن مختلف امراض میں اس کے اثرات نے میڈیکل کی سطح پر اس کی افادیت پوری طرح ظاہر کر دی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق بہت ابتدائی زمانے سے یعنی پانچ سو سال بعد مسیح اس بوٹی کی کاشت نہ صرف شروع ہو چکی تھی بلکہ مختلف امراض میں اس کا استعمال بھی شروع ہو چکا تھا۔ یعنی یہ کوئی جدید چیز نہیں بلکہ قدیم چیز ہے۔

کسی بھی چیز کی اہمیت اور افادیت صدیوں کے تجربات کے بعد ہی مکمل طور پر سامنے آیا کرتی ہے۔ ایک نسل کسی ایک چیز کو ایک بات کیلئے مفید پاتی ہے۔ پھر مزید تحقیقات کے بعد کچھ اور فائدے سامنے آجاتے ہیں۔ اس طرح یہ سلسلہ جاری رہتا ہے۔

جائفل کو مختلف امراض اور تکالیف میں استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ مثال کے طور پر ہاضمے کی خرابیاں گردے کی خرابیاں، جوڑوں کا درد جلد کا بے رنگ ہو جانا، صرف اتنا ہی نہیں جائفل ان کے علاوہ اور بھی بہت سی خصوصیات کا حامل ہے۔

جائفل کی ایک خاص خوشبو ہوا کرتی ہے۔ اس سے ایک خاص قسم کا مرہم بنایا جاتا ہے جو درد کو سکون دیا کرتا ہے۔

جائفل کے بیج سے دو قسم کے تیل نکالے جاتے ہیں۔ اور یہ دونوں اپنی اپنی جگہ بہت اہمیت کے حامل ہوا کرتے ہیں۔

اس کا عرق جو ڈسٹلیشن کے ذریعے حاصل ہوتا ہے ہاضمہ کی خرابیوں کے علاوہ دوسرے طبی مقاصد میں کام آتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ عرق مختلف چیزوں میں خوشبو پیدا کرنے کے بھی کام آتا ہے۔ جیسے تمباکو، پرفیوم وغیرہ میں۔

اس کا تیل جسے جائفل کا مکھن بھی کہا جاتا ہے۔ اس کو ایک خاص درجہ حرارت پر اور خاص دباؤ دینے کے ذریعے حاصل ہوتا ہے۔ اور یہ تیل مرہم اور موم بتیوں وغیرہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔

آپ نے خود اپنے باورچی خانوں میں دیکھا ہوگا کہ جائفل کو مختلف خوراک اور کھانوں میں خوشبو کے لئے بھی استعمال کرتے ہیں۔ جیسے مچھلی کا سالن، سبزیاں، سوس ان کے علاوہ بعض غذاؤں کو اس کے ذریعے محفوظ بھی کیا جاتا ہے۔

صرف اتنا ہی نہیں بلکہ جائفل اور جاوتری میں سات سے لے کر چودہ فیصد تک ایسا تیل ہوتا ہے جس سے پائی نین اور کافور وغیرہ کی تیاری کی جاتی ہے۔

پس منظر:

اس کی دریافت اور کاشت کے سلسلے میں مختلف آراء ہیں۔

کچھ لوگوں کا یہ خیال ہے کہ دنیا میں اس کی کاشت انڈونیشیا کے ایک جزیرے میں ہوئی تھی۔ اور کچھ کا یہ کہنا ہے کہ یہ سب سے پہلے مڈل ایسٹ میں دریافت ہوا۔ دونوں میں چاہے جو بات بھی درست ہو لیکن سچ تو یہ ہے کہ اس کی خصوصیات کے چرچے بہت تیزی سے پورے یورپ میں پھیل گئے تھے۔

سولہویں صدی میں مغرب میں اس کی اتنی کاشت ہونے لگی کہ یہ دوسرے ملکوں کو بھیجا جانے لگا۔ اور سترہویں صدی میں اسے مختلف بیماریوں کے علاج کیلئے استعمال کیا جانے لگا۔

پیدائش اور کاشت:

جائفل ایک بیج والا ایسا پھل ہے جس کا درخت ایسٹ انڈین ٹروپیکل آب وہوا میں پروان چڑھتا ہے۔ اس میں شناخت ہونے والی بو ہوا کرتی ہے اور اس کا ذائقہ ہلکا میٹھا ہوا کرتا ہے۔

اس کے درخت کو پوری طرح پروان چڑھنے میں پندرہ برس لگتے ہیں۔ اور کہا جاتا ہے کہ یہ مسلسل ساٹھ برسوں تک پھل دینے کے قابل رہتا ہے۔ عام حالات میں اس کے درخت کی اونچائی دس میٹر سے زیادہ ہوا کرتی ہے۔ اس کے پھل کو نیچے سے ہاتھ بڑھا کر نہیں توڑا جا سکتا۔

اس کی اوپری سطح کو چھلکا یا بھوسی کہا جاتا ہے۔ زردی مائل رنگت اور بناوٹ گوشت جیسی۔ یہ شہد میں مٹھاس کو برقرار رکھنے کے کام آتا ہے۔

چھلکے کے اندر سرخ رنگ کی ایک بوٹی ہوا کرتی ہے۔ جسے خشک کر کے جاوتری کے کام میں لایا جاتا ہے۔ سرخ رنگ کی سطح کے نیچے بھوری رنگت کی ایک سخت چھلی جیسی ہوتی ہے۔ ان سب سطح کے بعد جائفل ہوا کرتا ہے۔ اورنج کے رنگ کا۔

اس کی کاشت اور دیکھ بھال بہت احتیاط کا تقاضا کرتی ہے۔

پہلے مرحلے میں اس کے چھلکے کو چاقو کے ذریعے بہت ہی احتیاط کے ساتھ اس طرح اتارا جاتا ہے کہ اندر موجود نازک جائفل خراب نہ ہونے پائے۔ دوسری سطح کو اتار کر خشک کر کے جاوتری بنایا جاتا ہے۔ پھر اندرونی سطح کو ایک ہفتے تک خشک ہونے کیلئے چھوڑ دیا جاتا ہے۔ اور خشک ہونے کے بعد جائفل ہمارے سامنے ہوتا ہے۔

خشک جائفل کی رنگت گہرے بھورے رنگ کی ہو سکتی ہے۔ یہ زیادہ سے زیادہ ایک اعشاریہ پچیس انچ بڑا ہو سکتا ہے۔

جائفل میں کیڑے بھی لگ جاتے ہیں۔ اور یہ جائفل کو سفوف جیسا بنا دیتے ہیں۔ جائفل میں کیڑے لگنے اور اس کے سفوف بن جانے کے باوجود بازار میں اسے فروخت کیا جاتا ہے اور یہ سفوف بھی استعمال میں آیا کرتا ہے۔

اور یہ سفوف فارماسیوٹیکل کمپنیاں خرید کر ان سے کاسمیٹک بنانے کا کام لیا کرتی ہیں۔

اس کے دوسرے اثرات:

جائفل اگرچہ بہت مفید چیز ہے۔ اس کا اندازہ آپ کو بھی ہو گیا ہوگا۔ اس کے باوجود اس کے خطرناک سائیڈ ایفیکٹس بھی ہیں اور اگر جائفل تازہ ہو اور استعمال میں لایا جائے تو یہ اثرات اور بھی بڑھ جاتے ہیں۔

اگر جائفل کو احتیاط سے استعمال نہ کیا جائے تو اس کا براہ راست اثر ذہن اور دماغ پر ہوا کرتا ہے۔ اور اسے استعمال کرنے والا توہم کا مریض بن جاتا ہے۔ یہ دماغی خلیات کو ضائع کر کے رکھ دیتا ہے۔ اس کا زیادہ استعمال پاگل پن کے قریب پہنچا دیتا ہے۔ ایک خاتون کی میڈیکل ہسٹری ہمارے سامنے ہے۔ وہ چائے میں ڈال کر جائفل استعمال کیا کرتی تھی۔ جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ وہ توہم کا شکار ہو گئی۔ اسے بولنے میں دشواری محسوس ہونے لگی اور یہاں تک ہوا کہ اسے اپنے سامنے خلائی مخلوق تک دکھائی دینے لگی۔ جن سے وہ خوفزدہ رہا کرتی تھی۔

اسکے تیل کو ایک خاص انداز سے کشید کر کے اور خالص کیمیکل مرحلوں سے گزار کر ایک نشہ آور چیز بھی بنائی جاتی ہے۔ وہ خواتین جو مائیں بننے والی ہیں انہیں جائفل کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ ان کے لئے یہ بہت نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔

جائفل کو تازہ حالت اور سفوف کی شکل میں دونوں صورتوں میں بازار میں فروخت کیا جاتا ہے۔ اس کا سفوف زیادہ کام آیا کرتا ہے۔ مٹھیات بنانے کیلئے

انفرادیت:

جائفل کی انفرادیت اپنی جگہ ہے۔ جہاں اس کے پاؤڈر کو غلط انداز سے استعمال کیا جاتا ہے وہاں اسے بے شمار کاموں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ خاص کر بیکری کی اشیاء بنانے میں اس پاؤڈر کا استعمال بہت عام ہے۔

مختلف قسم کے سوس اور پانی وغیرہ اس کے ذریعے بنائے جاتے ہیں۔

اس سفوف کی خوشبو بہت تیز ہوا کرتی ہے۔ مختلف کھانوں میں اس کا استعمال کھانوں کی لذت کو دوبالا کرنے کے کام آتا ہے۔ ہم میں سے ہر گھر میں اس کا استعمال ایک عام سی بات ہے۔ ہمارے یہاں جائفل اور جاوتری کا نام ایک ساتھ لیا جاتا ہے۔

حالانکہ اس کی کاشت زیادہ نہیں ہوا کرتی۔ پھر بھی اس کا استعمال بہت عام ہے۔ اس کے معجزاتی اثرات کی وجہ سے دواؤں میں اس کا استعمال بڑھتا جا رہا ہے۔ اور مختلف کمپنیوں تحقیقات کے بعد اس کی شمولیت سے طرح طرح کی دوائیں بنا رہی ہیں۔

سنگاپور، جاپان اور چین وغیرہ میں جائفل کا استعمال دواؤں کیلئے زیادہ کیا جاتا ہے۔ خاص طور پر درد دور کرنے کی دوائیں۔ مختلف قسم کے بام بھی اس کی مدد سے بنائے جاتے ہیں

مختصراً ہم صرف اتنا کہہ سکتے ہیں کہ جائفل ہمارے لئے قدرت کی طرف سے ایک انمول تحفہ ہے۔ اور قدرت نے اس زمین سے جو چیز بھی پیدا کی ہے وہ ہمارے لئے مفید بھی ہے۔ بشرطیکہ ہم اس کے استعمال اور اثرات سے واقف ہوں۔

”**جائفل**“ کیک بنانے میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ ذیل میں جائفل اور کھجور سے بنے کیک کی ترکیب پیش کی جارہی ہے۔ آپ بھی اس ترکیب کی مدد سے اپنے گھر میں مزیدار جائفل کھجور کیک بنا کر داد حاصل کرسکتی ہیں۔

جائفل کھجور کیک:

ضروری اشیاء:

نرم براؤن شکر	2 کپ + 2 کھانے کے چمچے
آٹا	2 کپ
بیکنگ پاؤڈر	2 چائے کے چمچے
بائی کاربونیٹ سوڈا	1 چائے کا چمچہ
ٹھنڈا مکھن	125 گرام (کاٹ لیں)
دودھ	3/4 کپ
انڈے	2 (پھینٹ لیں)
آئسنگ شوگر	ڈسٹنگ کیلئے
تازہ پسی ہوئی جائفل	1/2 1 چائے کا چمچہ
پھینٹی ہوئی کریم	سروِنگ کے لئے
خشک کھجور	375 گرام (کاٹ لیں)

ترکیب:

۱۔ آون کو معتدل 180°C (350°F/Gas4) پر پہلے سے گرم کرلیں۔ 22 سینٹی میٹر 1/4 8 انچ) اسپرنگ فارم (اسپرنگ ریلیز) پین کو پگھلے ہوئے مکھن یا تیل سے برش کرلیں۔ تہ میں بیکنگ پیپر کی لائننگ کردیں۔

۲۔ ایک فوڈ پروسیسر میں 2 کپ براؤن شکر کو آٹے اور بیکنگ پاؤڈر کے ساتھ 10 سیکنڈ پروسیس کرلیں۔ مکھن ملادیں اور مزید 10 سیکنڈ پروسیس کریں حتیٰ کہ مکسچر باریک چورے کی مانند دکھائی دینے لگے۔ اس مکسچر کی نصف مقدار کو تیار کردہ ٹن کی تہ میں دبا دیں۔

۳۔ سوڈے کو دودھ میں حل کرلیں۔ پھر جائفل اور انڈے ملا کر پھینٹ لیں۔ اس مکسچر کو بقیہ براؤن شکر اور آٹے کے مکسچر پر انڈیل دیں اور مزید 10 سیکنڈ پروسیس

کریں۔ اسے کیک کے ٹن میں انڈیل دیں اور اوپر نصف کھجوریں بکھیر دیں۔ 55 منٹ تک بیک کریں۔ کیک کو آون میں سے نکال لیں اور دس منٹ تک ٹن کے اندر ہی ٹھنڈا ہونے دیں۔ پھر ٹن سے نکال لیں اور تاروں کے ریک (وائر ریک) پر ٹھنڈا کرلیں۔

۴۔ بقیہ کھجور کو کیک کے اوپر رکھ دیں۔ اضافی براؤن شکر اوپر چھڑک دیں اور نہایت گرم گرل کے نیچے لگ بھگ 1 منٹ یا شکر کے پگھلنے تک رکھے رہیں۔ ٹھنڈا کرلیں۔ ٹاپ پر آئسنگ شوگر کی ڈسٹنگ کرلیں اور کریم کے ساتھ سرد کریں۔ (۴۰)

گھر میں سونف ضرور رکھیے

یہ خوشبودار بیج بدہضمی کا شافی علاج اور کئی امراض میں شفابخش اثر رکھتے ہیں

کھانے کے بعد ابا جان کو بدہضمی ہوئی تو طاہرہ سوچنے لگی کہ ان کی تکلیف کا مداوا کیسے کروں۔ اچانک ابا جان نے اس کے ذریعہ تھوڑی سی سونف منگوائی، پھانکی اور کچھ ہی دیر بعد وہ بھلے چنگے ہوگئے۔ جی ہاں سونف جیسی معمولی چیز اپنے اندر بڑے غذائی کمالات چھپائے ہوئے ہے۔

سونف کا زردی مائل سبز پودا پورے برصغیر میں کاشت کیا جاتا ہے۔ سونف کا کیمیائی تجزیہ بتاتا ہے کہ اس کے ایک سوگرام میں ۶،۳ فیصد رطوبت ۹،۵ فیصد پروٹین ۱۰ فیصد چکنائی، ۱۳،۴ فیصد معدنی اجزاء، ۱۸،۵ فیصد ریشہ اور ۴۲،۳ فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ اسکے معدنی اور حیاتیاتی اجزاء میں کیلشیم، فاسفورس، فولاد، سوڈیم، پوٹاشیم، تھایامین، ریبوفلاوین، نایاسین اور وٹامن سی شامل ہیں۔ اس کی غذائی صلاحیت ۳۷۰ کیلوریز ہے۔

شفابخش قوت اور طبی استعمال: پودے کے پتے ہاضم، اشتہا انگیز اور محرک ہوتے ہیں۔ سونف کی کئی اقسام ہیں چنانچہ اس میں پائے جانے والے تیل کے خواص بھی مختلف ہوتے ہیں۔ برصغیر میں پائی جانے والی سونف میں اینی تھول اور فین کون کی مقدار وافر ہوتی ہے۔ اس کا ذائقہ خوشگوار ہوتا ہے۔ پودے کے پتے رطوبتیں بڑھاتے ہیں چنانچہ ان کے استعمال سے پیشاب کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

سونف میٹھی، مسہل، مقوی باہ اور خون کا اخراج روکنے میں مؤثر ہے۔ اس کا استعمال معدے کی گیس خارج کرتا، بلغمی مواد کے اخراج کو بڑھاتا اور سانس کی نالیوں کو صاف کرتا ہے۔ سونف کے خشک بیجوں سے کشید کیا ہوا تیل خوشبودار ہاضم، مفرح اور اینٹھن دور کرنے والا ہے۔ اسے اصلاح معدہ کیلئے تیار کی جانے والی مختلف ادویہ میں ضرور شامل کیا جاتا ہے۔

نظام ہضم: سونف کا استعمال نظام ہضم کے لئے بہت مفید ہے۔ چھوٹے بچوں کو کاربوہائیڈریٹ ہضم کرنے کے لئے تھوڑی مقدار میں دینا بہتر ہے۔ ایک چمچ سونف ایک سو ملی لٹر پانی میں ابال کر (نصف گھنٹہ تک جوش دے کر) ٹھنڈا کر کے پینا بدہضمی میں نافع ہے۔ یہی جوشاندہ صفرا، ریاح، قبض اور پرانی بدہضمی میں بھی سودمند ہے۔ کھانا کھانے کے بعد تھوڑی سی سونف چبانا سانس کی بو، بدہضمی، قبض اور قے سے نجات دلاتا ہے۔ سونف کو شکر کے ساتھ کھانا زیادہ مفید ہے۔

دماغ کی کمزوری: اسے دور کرنے کے لئے سونف بہت مفید چیز ہے جس سے کئی طرح کے نسخہ جات بنائے جاتے ہیں۔ چند ایک درج ذیل ہیں۔

سونف مقوی دماغ: سونف چھ ماشہ اور مصری چھ ماشہ۔ دونوں کو باریک پیس کر سفوف بنالیں۔ اس میں سات بادام تھوڑا کوٹ کر ملادیں۔ رات کو سونے لگیں تو یہ دوا گرم دودھ کے ہمراہ استعمال کریں اور اس کے بعد پانی ہرگز نہ پئیں۔ اتنی مقدار روزانہ استعمال کرتے رہیں۔ چالیس دن میں دماغ اتنا طاقتور ہوجاتا ہے کہ کمزور نظر والے کو عینک کی حاجت نہیں رہتی۔

مقوی دماغ سردائی: اگر دماغ میں گرمی ہو اس کی وجہ سے آنکھوں کے آگے اندھیرا سا چھا جاتا ہو۔ نیز دماغ کمزور ہو تو یہ تمام عوارض دور کرنے کے لئے عجیب و غریب اور مفید چیز ہے۔ حسب ذیل طریقہ سے روزانہ صبح و شام استعمال کریں۔

سونف ۶ ماشہ، بادام ۷ عدد، الائچی خورد ۳ عدد، انہیں پیس لیں اور آدھ سیر پانی

میں مناسب مصری ملا کر کپڑے سے چھان کر پلائیں۔ گویا یہ دوا کی دوا اور سردائی کی سردائی ہے۔

غنودگی: یعنی نیند کی زیادتی۔ اگر ہر وقت طبیعت سست رہتی ہو اور نیند کی طرف مائل رہے، تو اس حالت کو بھگانے کے لئے بھی سونف لاجواب ہے۔ سونف ۶ ماشہ کو آدھ سیر پانی میں جوش دیں۔ جب آدھ پاؤ رہ جائے تو اتار کر اس میں نمک دو ماشہ ملا کر صبح و شام پلائیے۔ بہت مفید ہے۔

مقوی بصر خورا کی نسخہ: سونف بند نظر کھولتی ہے اور نظر تیز کرتی ہے۔ اس سے عینک بھی اتر سکتی ہے۔ تین نسخے درج ذیل ہیں۔

۱۔ سونف کو نرم چوٹ سے کوٹ لیں تا کہ اس کا چھلکا اتر جائے۔ رات کو اس میں سے ۲ تولہ اور نازک طبع لوگ ایک تولہ سالم پانی یا دودھ کے ساتھ لیں۔ انشاء اللہ نظر چیل کی مانند تیز ہو جائے گی۔

۲۔ سونف باریک پیس کر اس میں ہم وزن شکر ملا دیں۔ رات کو ایک تولہ یہ مرکب گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

۳۔ بادام ۷ عدد، سونف ۱ تولہ اور مصری ۲ تولہ سیدھی چوٹ سے کوٹ کر رات کو نیم گرم دودھ سے کھلائیں۔ مریض کو ہدایت کر دیں کہ وہ اس کے بعد پانی ہرگز نہ پئے۔ ان شاء اللہ چالیس روز میں نظر تیز ہو جائے گی۔ حتیٰ کہ بعض اشخاص کو عینک کی حاجت نہیں رہتی۔

منہ کی بدبو: منہ میں بدبو آنا ایک بدنما عیب ہے۔ بعض لوگوں کو دیکھا گیا ہے کہ وہ صاحب عقل اور خوش شکل ہوتے ہیں، مگر لوگ ان کے پاس بیٹھنا بھی پسند نہیں کرتے کیوں کہ ان کے منہ سے بدبو آتی ہے۔ اگر وہ سونف منہ میں چباتے رہیں تو بدبو دور ہوتی ہے اور سانس خوشبودار ہو جاتی ہے۔

کھانسی: سونف ایک تولہ آدھ سیر پانی میں جوش دیں۔ جب پاؤ بھر پانی باقی رہے، تو اس میں ایک تولہ شہد ملا کر پلائیں۔ صبح و شام دیں۔ ہر قسم کی کھانسی میں مفید ہے۔ اگر شہد نہ مل سکے تو نمک ایک ماشہ شامل کر کے بھی پلایا جا سکتا ہے۔

معدے کی بیماریاں: سونف معدے کو درست کرنے اور اس کو طاقت ور بنانے کے لئے لاجواب چیز ہے۔ اس سے معدہ کی تقریباً تمام بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔ ذیل میں چند ایک نسخہ جات پیش ہیں جو دیکھنے میں معمولی چٹکلوں کی حیثیت رکھتے ہیں مگر فوائد میں بیش بہا ہیں۔

۱۔ سونف کو ذرا سا کوٹ کر رکھیں تا کہ اس کا چھلکا اتر جائے اور اس کے چاول نکل آئیں۔ اس میں سے دو پھانکے پانی سے لیا کریں۔ معدے کی گرانی دور ہو جائے گی۔

۲۔ سونف ۲۰ تولہ، سیاہ نمک ۵ تولہ دونوں کو باریک پیس کر کپڑ چھان کریں اور ڈبے میں حفاظت سے رکھیں۔ اس میں سے چار پانچ ماشہ دن میں دو بار یعنی صبح و شام پانی سے کھلایا کریں۔ اس سے بدہضمی، بھوک کی کمی، کھٹے ڈکاروں کا آنا وغیرہ سب امراض دور ہو جاتے ہیں۔

۳۔ ۵ تولہ سونف کو پندرہ تولہ گلقند میں ملا دیں اور اس میں سے صبح و شام ۵، ۵ تولہ خوب چبا کر کھائیں۔ تمام امراض معدہ کے لئے بڑی فائدہ مند دوا ہے۔

بدہضمی: (۱) سونف ایک ماشہ اور پودینہ ایک ماشہ پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور بوقت ضرورت استعمال کریں۔ بدہضمی دور ہو جائے گی۔

(۲) سونف ۹ ماشہ سونٹھ ۳ ماشہ اور مصری ۱ تولہ، ان سب کو باریک پیس کر رکھیں اور دن میں تین بار گرم پانی کے ہمراہ لے لیں۔ بدہضمی دور ہو جائے گی۔

قبض: یہ تمام بیماریوں کی ماں ہے۔ اسے دور کرنے کے لئے سونف عجیب و غریب اور عمدہ چیز ہے جسے کئی طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔

۱۔ سونف ۱۰ تولہ شکر سرخ ۱۰ تولہ باریک پیس کر ملا لیں اور سنبھال کر رکھیں۔ خوراک ۲ تولہ ہمراہ گرم دودھ یا ویسے ہی کھا کر سو جائیں۔

۲۔ سونف ۵ تولہ اور گلقند ۲۰ تولہ، سونف کو باریک پیس کر گلقند میں ملا دیں اور ۵ تولہ رات کے وقت گرم دودھ سے یا ویسے ہی کھلا دیں۔ اعلیٰ درجہ کی قبض کشا ہے۔ نہ صرف یہ کہ اس سے عارضی طور پر قبض کشائی ہوتی ہے بلکہ اس سے دائمی قبض بھی

دور ہو جاتی ہے۔

۳۔ سونف کے چاول نکال کر انہیں باریک پیسیں اور ان کو تمام دن مغز گھیکوار یعنی کنوار گندل کے پانی سے کھرل کر کے رتی وزن کی گولیاں بنالیں۔ رات کے وقت تین سے پانچ گولی گرم دودھ سے دیں۔ فوائد اس سے دائمی قبض دور ہوتی ہے۔

اسہال یعنی دست: اگر پاخانہ پتلا اور بار بار آئے ،اسے اسہال یا دستوں کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے، سونف ۶ ماشہ کو پاؤ بھر پانی میں گھوٹ لیں اور کپڑے میں چھان کردن میں دو سے تین بار قدرے مصری ملا کر پلادیں۔ دستوں کو روکنے والی سردائی ہے۔

دودھ کی کمی: ان نسخوں کے استعمال سے چند ایام میں دودھ وافر پیدا ہو جاتا ہے۔

۱۔ سونف ۲۰ تولہ اور کھانڈ ۲۰ تولہ خوب باریک پیس کر سفوف بنائیں اور ہر روز صبح و شام ۱ تولہ سے ڈیڑھ تولہ تک ہمراہ گرم دودھ دیا کریں۔

۲۔ ایک تولہ سونف کو آدھ سیر پانی میں جوش دیں۔ آدھ پاؤ پانی باقی رہنے پر چھان کر آدھ سیر گائے کے گرم دودھ میں ملا کر اور حسب ضرورت چینی ملا کر صبح و شام پلانے سے بچے والی عورت میں کافی دودھ پیدا ہونے لگتا ہے۔

زخم: زخموں کے علاج میں لاپروائی کرنے سے اکثر بہت نقصان اٹھانا پڑتا ہے۔ سونف کا مرہم زخموں کے بھرنے میں خوب کام آتا ہے۔ طریقہ یہ ہے،

سونف ۲ تولہ کوٹ کر دو سیر پانی میں جوش دیں۔ جب سیر پانی باقی بچے، تو اسے کسی لوٹے میں ڈال کر سرد ہونے دیں۔ جب معلوم ہو کہ اب نیم گرم رہ گیا ہے تو اسکی دھار باندھ کر زخم پر ڈالیں اور کسی صاف روئی وغیرہ سے زخم صاف کرتے رہیں۔ تمام پانی ختم ہونے پر روئی کا ٹکڑا اوپر رکھ دیں تا کہ پانی جذب کر کے زخم خشک کر دے۔ بس اسی طرح روزانہ صاف کرنے سے زخم جلد بھر جاتے ہیں اور بگڑنے نہیں پاتے۔

ناسور: اگر زخم بہت پرانا ہو گیا ہو اور اس میں سے پیپ وغیرہ جاری ہو، تو وہ ناسور کہلاتا ہے۔ اسے ختم کرنے کیلئے یہ روغن بنا کر استعمال کرائیں۔ انشاء اللہ ناسور دور ہو جائے گا۔ روغن سونف ۱ تولہ، کافور ۳ ماشہ، کاربالک ایسڈ ۲۰ قطرے، تینوں کو ملا کر آمیزہ بنائیں اور اس میں بتی تر کر کے زخم کے اندر رکھ دیں۔ بتی اندر نہ جاسکے تو کپڑے کی گدی تر کر کے زخم کے اوپر رکھ دیں۔ چند روز میں زخم پوری طرح بھر جاتا ہے۔

گرمی دانے یعنی پت: گرمی اور برسات کے دنوں میں بدن پر چھوٹے چھوٹے دانے نکل آتے ہیں۔ ان میں بعض اوقات ایسا درد ہوتا ہے گویا ان میں سوئی چبھوئے ہو۔ درد دور کرنے کے لئے ۴ تولہ سونف کو پانی کے گھڑے میں بھگو دیں اور صبح اس سے نہائیں یا روغن سونف آٹھ حصہ، روغن سرسوں کے آٹھ حصے میں ملا کر اس آمیزے کی مالش کریں۔

ذیابیطس: خشک سونف اور خشک آملہ دونوں برابر وزن لے کر باریک پیس کر کپڑے سے چھان لیں اور چھ چھ ماشے صبح و شام تازہ پانی کے ساتھ کھلائیں۔ ذیابیطس دور کرنے کیلئے بہت مفید دوا ہے۔

جوئیں: سونف کا تیل ایک حصہ، تلوں کا تیل چار حصہ، دونوں کو ملا کر سر میں لگانے سے جوئیں دور ہو جاتی ہیں۔

بدبودار پسینہ: سونف کو اکثر چباتے رہنا اور اس کا جوشاندہ استعمال کرنا بدبودار پسینے کو روکتا ہے یعنی اس سے پسینے کی بدبو دور ہو جاتی ہے۔

پسلی کا درد: سونف خشک ایک تولہ، پیپل دو ماشے، دونوں کو کوٹ کر آدھ سیر پانی میں جوش دیں۔ آدھ پاؤ پانی باقی رہنے پر چھان کر ایک ماشہ سیندھا نمک ملا کر پلانا پسلی کے درد کو دور کرتا ہے۔ (۴۱)

مرچ کے حیرت انگیز فائدے

مرچوں کا استعمال کھانے کو لذیذ اور خوش ذائقہ بنانے کے لئے کیا جاتا ہے۔ بعض مخصوص علاقوں کے لوگ اپنے کھانوں میں سبز اور سرخ مرچوں کا استعمال اس قدر فراخ دلی کے ساتھ کرتے ہیں کہ ہلکی مرچیں کھانے والا شخص اگر ان کھانوں کا ذائقہ چکھنے کیلئے صرف ایک لقمہ ہی منہ میں ڈال لے تو تالو چٹختا ہوا محسوس ہونے لگتا ہے، آنکھوں اور ناک سے پانی بہنے لگتا ہے اور سر پر ہتھوڑے برستے ہوئے محسوس ہوتے ہیں اور بلا مبالغہ

جب تک ایک ایک گلاس کر کے جگوں پانی نہ پی لیا جائے اس وقت مرچوں کی لگائی ہوئی یہ آگ بجھتی ہوئی نظر نہیں آتی اور پھر پیچش جو ہوگی تو عاقبت بخیر!

مرچ دراصل پودے کا پھل ہے تازہ حالت میں یہ سبز ہوتی ہے، خشک ہو کر اس کا رنگ سرخ ہو جاتا ہے۔ اس کی کئی اقسام ہیں بعض مرچیں بہت چھوٹی چھوٹی ہوتی ہیں جب کہ بعض اچھی خاصی بڑی ہوتی ہیں۔ ان بڑی مرچوں کو شملہ مرچ یا پکوڑا مرچ بھی کہا جاتا ہے۔ بعض گھرانوں میں بڑی مرچ میں قیمہ بھر کر پکایا جاتا ہے۔ پہاڑی علاقوں میں پیدا ہونے والی مرچ نہایت چھوٹی لیکن نہایت تیز ہوتی ہے اور اس کا پودا بھی چھوٹا ہوتا ہے۔

قدیم ہندی اور سنسکرت کی کتابوں میں مرچ کا ذکر نہیں ملتا ہے۔ اس کے متعلق یہ خیال کیا جاتا ہے کہ غالباً پرتگالی افراد اسے برصغیر میں لائے تھے۔ مرچ میں جو تیزی پائی جاتی ہے اس کی وجہ اس میں ایک قلمی تیزابی مرکب کا پایا جانا ہے اس تیزابی مرکب ہی کے باعث اس میں تیزی ہوتی ہے۔ مرچ کی ساری تیزی اس کے بیجوں میں ہوتی ہے جب کہ اس کے چھلکے میں نہایت معمولی تیزی ہوتی ہے۔

سبز مرچ میں فولاد، فاسفورس، پروٹین، حیاتین الف اور ب پائے جاتے ہیں البتہ اس میں حیاتین ج (وٹامن سی) اس قدر زیادہ ہوتا ہے کہ اس کا مقابلہ بہت ہی کم دوسری غذائیں کر سکتی ہیں سو گرام مرچوں میں حیاتین ج کی مقدار ۱۲۸ ملی گرام ہوتی ہے، غالباً اسی وجہ سے اس کو استعمال کرنے والے افراد موسمی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔

مرچ بطور دوا کم مقدار میں استعمال کرانے سے معدے کی قوت ہضم میں اضافہ ہوتا ہے چنانچہ اسے معدے کی کمزوری ختم کرنے والی دواؤں کے ہمراہ استعمال کیا جاتا ہے، یہ معدے میں جا کر ہاضم غدودوں کی نالیوں کو کشادہ کرتی ہے جس کے باعث غذا کو ہضم کرنے والا معدی رس کافی مقدار میں نکلنے لگتا ہے، معدے کی عام شکایات میں اسے سالن کے ہمراہ کم مقدار میں استعمال کرانا کافی مفید ثابت ہوتا ہے۔

ہیضے کے عارضے میں لال مرچوں کا نہایت باریک سفوف شہد میں گوندھ کر ایک رتی کی مقدار میں گولیاں بنا کر ایسی ایسی دو گولیاں دو دو گھنٹے کے وقفے سے مریض کو دیں۔

اس کے علاوہ مرچ کا بیج موم میں لپیٹ کر بھی ہیضے کے مریض کو استعمال کرانا فائدے مند ہوتا ہے یہی گولی گڑ میں ملا کر دینے سے پیٹ میں گیس کی شکایت کی وجہ سے لاحق ہونے والا درد ختم ہو جاتا ہے۔

مرچوں کے استعمال معدے کی قوت ہضم کی کمزوری ختم ہو جاتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے معدہ کمزور ہو گیا ہو، کھٹی کڑوی ڈکاریں آتی ہوں، پیٹ پھول گیا ہو اور دست آ رہے ہوں سرخ مرچ یا ہری مرچ ایک رتی کی مقدار میں دن میں تین بار کھانے سے فائدہ ہوتا ہے اور ریاحی درد بھی ختم ہو جاتا ہے۔ اس بات پر سب اطبا وغیرہ متفق ہیں کہ جب پانی اور ہوا میں آلودگی کے فساد کے باعث وبائیں پھیل رہی ہوں تو سرخ یا سبز مرچ کا استعمال اس سے محفوظ رکھتا ہے اور اپنے استعمال کرنے والے کے جسم میں بیماری پیدا نہیں ہونے دیتا۔

سبز اور سرخ مرچ میں ایسی ایسی خوبیاں ہیں جو بظاہر اس میں محسوس نہیں ہوتیں، لیکن تجربہ کرنے پر ہی حقیقت معلوم ہونے کا دارومدار ہوتا ہے، مرچ کے متعلق عام خیال یہ ہے کہ یہ معدے اور آنتوں میں جلن پیدا کر دیتی ہے، لیکن یہ صورت حال اسی وقت پیش آتی ہے جب اس کا حد سے زیادہ استعمال کیا جائے، مرچ کے متعلق یہ بات اکثر لوگوں کیلئے حیرت کا باعث ہوگی کہ یہ قے اور دست روکنے کی نہایت مؤثر دوا ہے، جاوتری، لونگ، دار چینی اور سرخ مرچ ہم وزن کوٹ چھان لیں اور اس دوا کو حسب عمر دو رتی سے ایک گرام تک ہر پندرہ منٹ کے بعد ایک گھونٹ قہوے سے دیتے رہیں اور جیسے جیسے مرض کی شدت کم ہوتی جائے، دوا دینے کا وقفہ بڑھاتے جائیں، اس سے پانی کی طرح پتلے دست تک رک جاتے ہیں، قے، شدید متلی اور شدید بدہضمی بھی اس کے استعمال سے ختم ہو جاتی ہے، یہی دوا سردی کے موسم میں پیدا ہونے والے دردوں میں بھی مفید ہے مثلاً گٹھیا اور عرق النساء وغیرہ۔

خشک خارش میں مریض بے چین اور بے کل ہو جاتا ہے، جسم پر سرخ دانے نمودار ہو جاتے ہیں اور سخت کھجلی ہوتی ہے، اس شکایت میں سرخ مرچ اور تارامیرا ہم وزن پیس کر دو رتی کی مقدار میں دن میں چار مرتبہ کھلائیں، بہت جلد فائدہ ہو جائے گا۔

مرچوں کے جوشاندے اور خیساندے سے کلیاں کرنے سے گلے کے ہر طرح

کے بگڑے ہوئے زخم ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ منہ آنے (قلاع دہن) کی شکایت میں تین پاؤ ابلتے ہوئے پانی میں ۱۵ گرام لال مرچ ڈال کر ٹھنڈا کرلیں اور اسے چھان کر کلیاں کریں چند دنوں میں منہ کے دانے اور چھالے ختم ہو جائیں گے۔

مرچوں کے بیجوں سے تیل نکالا جاتا ہے جو کئی شکایات میں بے حد مفید ہے مثلاً خونی دست روکنے کیلئے اس تیل کی دس بوندیں دو گرام شکر میں ملا کر استعمال کرائی جاتی ہیں یہ تیل گرمی کی وجہ سے نکلنے والی پھنسیوں اور دانوں کو بھی ختم کرتا ہے، اس کے علاوہ ہر قسم کی سوجن اور جلدی شکایات میں بھی مستعمل ہے، گٹھیا کی شکایت میں سوجن بھی اس تیل کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔

جس طرح کسی بھی چیز کا حد سے زیادہ استعمال نقصان پہنچاتا ہے اس طرح مرچیں بھی ضرورت سے زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے مختلف شدید نوعیت کی شکایات لاحق ہو جاتی ہیں۔ چنانچہ انہیں بھی اعتدال میں استعمال کریئے اور اپنے جسم کو صحت مند رکھیے۔ (۴۲)

* * *

حمیدی

آملہ

(MBLICMYROBALAN آملج)

نام لاطینی/نباتی

(EMBLICA OFFICINALIS)

نام: آملہ فارسی لفظ ہے، اردو میں بھی یہی نام استعمال کیا جاتا ہے علاوہ ازیں اس کو آملہ کے بجائے آنولہ (الف ممدودہ کے بعد نون غنہ) بھی بولا جاتا ہے۔ ہندی میں آنولہ اور آنورا کہتے ہیں سنسکرت میں اس کا خاص نام آملک ہے۔ علاوہ ازیں سنسکرت میں دبسیا، درشیا، جاتی پھل رسا بشو، دھاتری پھل، شری پھل، امرت پھل، تشیہ پھل، امرتا اس کے صفاتی نام ہیں بنگالی میں آملہ، مرہٹی میں موٹھا کرناٹکی میں نیتل۔ تیلگی میں اسرکائے سندھی میں آملہ عربی میں آملج، لاطینی میں ایمبلک مائی روبے لان (Embll Myroballan) فائی لیتھس ایم بلیکا (Emblica Phyllantts) کہتے ہیں۔

ماہیت: ایک مشہور پھل ہے اس کا درخت اوسط درجہ کا ہوتا ہے یہ جنگلوں میں خودرو صورت میں اگتا ہے۔ اسے باغات میں بھی لگایا جاتا ہے تنے کی چھال چکنی اور ہلکے خاکستری رنگ کی ہوتی ہے۔ پتے چھوٹے چھوٹے بکثرت املی کے پتوں کے مانند ایک دوسرے کے مساوی لگتے ہیں پھول زرد رنگ کے چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں۔ موسم برسات کے بعد پھل آتا ہے۔ جو موسم بہار میں جا کر پختہ ہوتے ہیں یہ پھل گول اور وزن میں ایک تولہ سے چھ تولے تک ہوتے ہیں۔ کچے سبز رنگ کے اور پختہ زردی مائل ہوتے ہیں پھل کے اوپر چار پانچ لکیریں ہوتی ہیں جو اس کو چار پانچ قاشوں میں تقسیم کرتی ہیں اور اندر سے کئی پہلو کی سخت گٹھلی نکلتی ہے جس کو توڑنے پر اندر سے چھوٹے چھوٹے چھ بیج نکلتے ہیں آملہ کا مزہ کسیلا اور ترش ہوتا ہے۔

دواؤں میں استعمال کرنے کیلئے پختہ آملے لئے جاتے ہیں ان کے اندر سے گٹھلی نکال کر بیرونی گودے یا پوست کو خشک کر کے دواؤں میں آملہ خشک، آملہ مقشر (چھیلا ہوا

آملہ) آملہ مقّی (گٹھلی نکالا ہوا آملہ) مختلف ناموں سے استعمال کیا جاتا ہے۔

بعض جوارشوں میں آملہ خشک کو دودھ میں بھگو کر خشک کرنے کے بعد استعمال کرتے ہیں اس صورت میں اس کو آملہ شیر پرودہ کہتے ہیں اور بعض اوقات آملہ کو ایک رات دن دودھ میں بھگو رکھتے ہیں اس کے بعد اس کو دودھ سے نکال کر پانی سے دھوتے اور پانی میں پکاتے ہیں، یہاں تک کہ وہ گل جاتا ہے پھر تاروں کی چھلنی میں مل کر اس کا گودا نکالتے ہیں۔ ریشے وغیرہ چھلنی میں رہ جاتے ہیں چھلنی سے چھنے ہوئے گودے کو شیر آملہ کے نام سے موسوم کرتے اور بعض مرکبات میں شامل کرتے ہیں۔

اقسام: آملہ چھوٹا اور بڑا دو قسم کا ہوتا ہے۔ چھوٹے آملوں کی گٹھلی نکال کر اور خشک کر کے مختلف دواؤں میں استعمال کرتے ہیں بڑے آملے جو وزن میں پانچ تولہ تک ہوتے ہیں بنارسی آملہ کہلاتے ہیں بنارس کے علاقے میں ہوتے ہیں یہ مربہ ڈالنے کے کام آتے ہیں۔

ایک قسم کا آملہ گول اور چپٹا ہوتا ہے۔ ضخامت میں بھی بڑا ہوتا ہے یہ آملج الملوک اور شاہ آملہ کہلاتا ہے۔ ہندی میں اس کو رائے آملہ کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔

اس کی ایک قسم زمینی ہوتی ہے یعنی اس کا بڑا درخت نہیں ہوتا اس لئے اس کو بھوئیں آملہ کہا جاتا ہے۔

کیمیاوی تجزیہ: حیاتین ج یعنی وٹامن سی والی تمام سبزیوں اور پھول کی نسبت آملہ میں وٹامن کا تناسب سب سے زیادہ ہے ایک کلو آملہ میں چھ ہزار یونٹ وٹامن سی اور پانچ سو حرارے ہوتے ہیں۔ ازیں خوراک کی کچھ مقدار کے علاوہ گللک ایسڈ، ٹے نین، گلوکوز کی مقدار دس فیصد کے حساب سے پائی جاتی ہے۔

مقام پیدائش: آملہ کے درخت زیادہ تر مغربی پاکستان اور شمال ہندوستان میں باغوں اور جنگلوں میں پیدا ہوتے ہیں۔

حصص مستعملہ: زیادہ تر آملہ کے پھل ہی استعمال کئے جاتے ہیں لیکن گاہے اس کے درخت کی چھال بھی دواؤں میں استعمال کی جاتی ہے۔

طبیعت: آملہ پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے درجہ میں خشک ہے۔

افعال و مواقع استعمال: مقوی، مفرح، قابض، حابس، مسکن و مقر شعر ہے انہیں افعال کی بناء پر اسے اسال، کثر عطش، خفقان قلب، ضعف بصر، ضعف دماغ، ضعف معدہ، ضعف رحم اور انتشار شعر جیسے عوارضات میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ بالوں کی سیاہی کو قائم رکھتا ہے ان کی جڑوں کو مضبوط بناتا ہے نیز لثہ دامیہ یعنی پائیوریا میں بھی از حد مفید ہے۔

استعمال: طب یونانی اور آیورویدک میں آملہ کثیر الاستعمال دواؤں سے ہے ترپھلہ کا ایک جزیہ بھی ہے ترپھلہ (ہڑ بہیڑہ آملہ) مفرداً بھی استعمال کیا جاتا ہے اور متعدد مرکبات بھی اس سے بنائے جاتے ہیں۔

مقوی دماغ ہونے کی وجہ سے ذہن و حافظہ اور قوت بصارت کو طاقت دینے کیلئے مستعمل ہے۔ مفرح اور مقوی قلب ہونے کی وجہ سے اختلاج قلب اور ضعف قلب میں استعمال کیا جاتا ہے صفرا اور خون کے جوش کو تسکین دینے اور پیاس کو بجھانے کیلئے دیا جاتا ہے صفراوی مادہ کی زیادتی سے خون میں حدت پیدا ہو گئی ہو تو اس کو دور کرنے کے لئے مستعمل ہے۔

آملہ معدہ اور آنتوں کے طبقہ غشائیہ اور طبقہ عضلیہ (عضلی پرت) کی ساخت کو سکیڑتا ہے جس سے رطوبت کا ترشح رک جاتا ہے اور ساخت کو تقویت ہوتی ہے لہٰذا اس کو ضعف معدہ و امعاء میں خاص طور پر استعمال کرایا جاتا ہے دست آرہے ہوں تو وہ بھی اس کے استعمال سے رک جاتے ہیں اور پاخانہ بندھ کر آنے لگتا ہے سوزاک میں بھی مفید ہے۔

کثرت عطش میں اس کا خیساندہ مفیدہ ہے۔

ضعف بصارت میں رس آملہ تازہ بذریعہ سلائی آنکھوں میں لگائیں آملہ کا تیل دماغ اور بالوں کو قوی کرتا ہے۔ پانی میں بھگو کر بالوں کو دھوئیں مفید ہے۔

آملہ کا مربہ: آملہ کا مربہ بھی بنایا جاتا ہے جو دل و دماغ کی تفریح، اختلاج قلب اور معدہ اور آنتوں کے ضعف کو دور کرنے کیلئے مستعمل ہے، نیز فساد خون اور سوزاک میں دیا جاتا ہے۔

مضر: قبض اور قولنج پیدا کرتا ہے۔

مصلح: شہد اور روغن بادام

مقدار خوراک: آملہ کو سفوف کی شکل میں تین ماشے سے پانچ ماشہ تک استعمال کیا جاتا ہے بصورت خیسانده پانچ ماشے سے ا تولے تک۔

مشہور مرکبات: جوارش آملہ، انوشدارد سادہ، انوشدارد لولوی جوارش شاہی، اطریفلات، سفوف ہاضم، چون پراش۔

بیرونی استعمال: آملہ بیرونی طور پر لگانے سے مبرد اور قابض تاثیر کرتا ہے لہٰذا نکسیر کو روکنے کے لئے خشک آملہ کو پانی میں پیس کر ناک، پیشانی اور سر کے تالو پر ضماد کرتے ہیں اس کی مبرد اور قابض تاثیر کے باعث ان مقامات کی ساخت کے ساتھ عروق شعریہ بھی سکڑ جاتی ہیں اور نکسیر کا بہنا رک جاتا ہے۔ علاوہ ازیں خروج المقعد میں اس کے جوشاندے سے آبزن کراتے ہیں۔

بینائی کی تقویت کیلئے آملہ کا عصارہ تیار کر کے آنکھوں میں لگاتے ہیں بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرنے اور ان کو سیاہ کرنے کے لئے آملہ کے جوشاندہ سے بالوں کو دھوتے ہیں نیز آملہ کو پیس کر بالوں کی جڑوں میں لگاتے ہیں اور اس سے روغن تیار کر کے سر پر لگاتے ہیں۔

جوارش آملہ اور نوشدارد: اس کے مرکب مشہور ہیں جو معدہ کو طاقت دینے، دستوں کو روکنے، اختلاج قلب کو روکنے کے لئے کھلائے جاتے ہیں۔

آیورویدک میں چون پراش ادلیہ اس کا مشہور مرکب ہے جو عام جسمانی کمزوری کے ازالے اعضائے رئیسہ کے ضعف کو دور کر کے سل ودق کھانسی اور دمہ کے دفعیہ اور ضعف دماغ ضعف حافظہ کو زائل کرنے کیلئے استعمال کرایا جاتا ہے۔

آملہ کی مختصر مرکبات

ذیل میں چند نسخے لکھتے ہیں جو مختلف امراض میں مستعمل ہیں۔

۱۔ آملہ خشک پانچ تولے، جاوتری ایک تولہ سونٹھ ایک تولہ کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور ہموزن مصری ملا کر چھ چھ ماشہ صبح وشام کھائیں ذہن اور حافظہ کو طاقت دیتا ہے۔

۲۔ (آملہ خشک اور جامن کی گٹھلی کا مغز ہموزن لے کر سفوف بنائیں اور ۵ ماشے سفوف صبح وشام ٹھنڈے پانی سے کھائیں دستوں کو بند کرتا اور ذیابیطس میں نفع دیتا ہے۔)

۳۔ آملہ خشک پانچ تولے لے کر پانچ سیر پانی میں ایک کوری ٹھلیا میں ڈال کر رکھیں اور اس میں سے تھوڑا تھوڑا لے کر پلائیں پیاس کی زیادتی کو روکتا ہے۔

۴۔ آملہ خشک اور مصری کا سفوف بنا کر رکھیں اور تھوڑا تھوڑا سفوف منہ میں ڈال کر چوستے رہیں۔ پیاس کو تسکین دیتا اور منہ کی خشکی کو دور کرتا ہے۔

۵۔ آملہ خشک ایک تولہ، زیرہ سیاہ ڈیڑھ تولے کو باریک پیس کر چار تولے شہد میں ملا کر ۶ ماشے صبح وشام چاٹیں منہ میں رال بہنے کو روکتا ہے۔

۶۔ آملہ خشک، دھنیا خشک ہر ایک ایک تولہ، الائچی خورد چھ ماشے مصری ہم وزن سے سفوف بنا کر ۶ ماشے کھانا کھانے کے بعد کھائیں تبخیر کو روکتا ہے۔ (۴۳)

جراثیم کش گھریلو پودا

نازبو

ریحان جسے شاہ سفرم، ریحان الملک، سلطان الریاحین نازبو، مشکی بوٹی پیری اور شام تلسی کے نام سے پکارا جاتا ہے، ایک بین الاقوامی پودا ہے جسے زمانہ قدیم سے باغوں خانقاہوں محلوں اور گھروں میں لگاتے ہیں۔ یہ یونانی حکیموں نے رواج دیا ہوا ہے۔ باغوں میں عموماً اس کی دو قسمیں لگائی جاتی ہیں۔ چھوٹی قسم کو رام تلسی اور بڑی قسم کو شام تلسی کہتے ہیں۔ رام تلسی کے پتے چھوٹے اور کٹاؤ دار ہوتے ہیں۔ نازبو کے پتے بڑی مرچ کے پتوں کے برابر ہوتے ہیں۔ یہ تیز خوشبودار سیاہ جامنی رنگ کے دلربا لمبے خوشے کے ساتھ دور دور تک اپنی تیز جراثیم کش لپٹ سے پہچانی جاتی ہے۔ قدرت نے اس کارآمد شفا بخش بوٹی کی پیداوار میں بڑی فراخ دلی سے کام لیا ہے۔ کیسی ہی اچھی بری زمین ہو۔ اس کا پودا نشوونما پا

جاتا ہے۔ پرانے حکیموں کی سائنسدان نگاہوں نے اس کی جراثیم کش خوشبو سے فائدہ حاصل کرنے کے لئے انفلوئنزہ (انف غزہ) معیادی بخار، خسرہ اور لاکڑہ کاکڑہ کے دنوں میں اس کا پودا، پھول اور پتے مریض کے کمرے میں رکھنے کا رواج دے کر ان امراض کی چھوت روکنے کا ان مٹ کارنامہ انجام دیا ہوا ہے۔ آجکل کے معاشی دور میں جہاں ہر آدمی ہر وقت پیسہ کمانے کی فکر میں اپنا خون پسینہ ایک کر رہا ہے۔ دل فیل ہونے کی خبریں روزانہ ہمارے کانوں میں سنائی دیتی ہیں۔ تو یونانی حکیموں کی قابل قدر ریسرچ ہمارے سامنے آجاتی ہے۔ انہوں نے صدیوں پہلے دل کی بیماریاں دور کرنے اور دل کو مضبوط بنانے کیلئے نازبو کے پتے کی چٹنی بنا کر استعمال کرنیکا مریضوں کو مشورہ دیا تھا۔ اس معمولی بوٹی کے پتے، جڑ اور بیج بے شمار شفائی اثرات اپنے اندر رکھتے ہیں۔

خسرہ، لاکڑہ کاکڑہ، اور ٹائیفائیڈ (میعاد بخار) میں ہمارے خاندان میں اسکے پانچ سے گیارہ پتے آدھے سے ایک تولہ تک خاکشی (خوب کلاں) اور پانچ سے سات دانوں تک عناب اور منقیٰ پانی میں جوش دے کر اس کا جوشاندہ گھونٹ گھونٹ کھانڈ ملا کر پلانے اور اسکے ساتھ کشتہ صدف مروارید ایک دو رتی یا جواہر مہرہ ایک چاول یا سالم سچے موتی (مروارید سفتہ) تین سے پانچ دانے تک چند دن کھلانے کا رواج ہے۔ میرا نصف صدی کے علاج معالجہ کا تجربہ گواہ ہے کہ ان بیماریوں کے ہزاروں مریض اس چند روزہ علاج سے خدا کے فضل سے جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ اس گھریلو علاج کی یہ بھی خوبی ہے کہ ان چھوت والے امراض کو جلد صحت ہونے کے علاوہ بعد میں دل اور اعصابی بیماریوں سے مریض محفوظ رہتا ہے۔ جب دل میں گرمی آجائے غصہ زیادہ ہو۔ طبیعت نڈھال اور تھوڑے کام کاج سے تکان محسوس ہونے لگے۔ بلاوجہ خوف، ڈر اور گھبراہٹ ستانے لگے تو کشتہ مرجان ایک رتی کھا کر نازبو کے ساتھ پندرہ پتے ایک دو امرود یا سیب، تین سے چھ ماشے تک ہرا دھنیا ایک دو مالٹا یا کینو کاٹ کر ان کا سلاد بنا کر لیموں اگر پسند ہو تو وہ ملا لینے میں کوئی حرج نہیں۔ شام کے وقت تین سے پانچ بجے تک چند روز استعمال کر کے دل مضبوط اور غم کو دور کریں۔ اسکے تخم جوان لڑکے اور لڑکیوں کی گرمی دور کرنے کے بھی کام

آتے ہیں۔ جب گرم غذائیں کھانے اور غلط ماحول میں رہنے سے نوجوان لڑکے لڑکیوں کو رنگ برنگی رطوبتیں خارج ہونے لگیں اور روز بروز جسم کھوکھلا ہونے لگے تو اسکے تخم ۲ ماشے سے چھ ماشے تک روزانہ دودھ دہی کی لسی یا اکیلے دودھ دہی کے ساتھ چند روز صبح یا زیادتی مرض میں دونوں پھانک لینے سے بفضل خدا صحت ہو جاتی ہے۔

اسکے تخم جو بازار سے تخم ریحان کے نام سے مل جاتے ہیں۔ بواسیر کے خون کی زیادتی کو بھی روک دیتے ہیں۔ تین سے چھ ماشے تک تخم ریحان سالم پھانک لیں یا گرم دودھ میں ملا کر دودھ مع تخم استعمال کرنے سے ایک دو دن میں ہی خون بند ہو جاتا ہے۔ جب پیشاب جلن سے آنے لگے۔ اس میں تیزابیت بڑھ جائے تو تخم ریحان تین ماشے سے ایک تولہ تک دو تین چھٹانک پانی میں ایک آدھ گھنٹہ بھگو کر شربت بزوری چار پانچ تولے ملا کر چار پانچ دفعہ پھینٹ کر پورا ایک گلاس پینے والا بنا کر چند یوم استعمال کرنے سے صحت ہو جاتی ہے۔

جب انتڑیوں میں خراش ہو کر بار بار پتلے پتلے دست آنے لگیں اور پاخانے کے مقام پر جلن محسوس ہو تو اسکے بیج انار کے شربت کے ساتھ تین یا چھ ماشے دو چار دفعہ پھانکنے سے فضل خدا ہو جاتا ہے۔

اسکے پتوں میں قلعی کا کشتہ عمدہ تیار ہوتا ہے۔ ایک تولہ قلعی کے پترے لے کر ان کو چوٹ لگا کر کاغذ برابر موٹے اور جو کے برابر لمبے ٹکڑے کاٹ لیں۔ آدھ پاؤ اسکے پتے کوٹ کے نغدہ بنا کر ایک ٹاٹ کے ٹکڑے پر آدھا نغدہ پھیلا کر اس پر قلعی کے ٹکڑے جا بجا چن دیں۔ اور آدھا نغدہ ان ٹکڑوں کے اوپر جما کر ٹاٹ کو لپیٹ کر ایک چوڑا گولا بنا کر چاروں طرف چکنی مٹی یا گاچنی کا لیپ کر کے سکھا لیں۔ تین چار تھاپیاں کسی گڑھے میں جما کر اسکے اوپر یہ گولا رکھ دیں۔ تین چار تھاپیاں کو لے کر اوپر اور ارد گرد جما کر آگ لگا دیں۔ تین چار گھنٹے کے بعد جب آگ ٹھنڈی ہو جائے تو گولا نکال کر احتیاط سے کھول کر اس میں پھولے ہوئے سفید کشتہ شدہ قلعی کے پترے نکال لیں۔ اگر کوئی پترہ پگھل کر کچا رہ گیا ہو تو اسے دوبارہ جوڑ کر اسی طرح دوسری آگ دے دیں۔ یہ شگفتہ پترے پیس کر شیشی میں محفوظ

کرلیں۔ خوراک ایک سے آٹھ رتی تک ہر قسم کے جریان اور احتلام کو بے حد مفید ہے۔ جگر کی گرمی دور اور خارش کو بھی فائدہ مند ہے۔

جب گرمی کے دنوں میں بدن کے مختلف حصوں میں نکلنے والی پھنسیاں اور اگزیما ہو جائے تو اسکے پتے پیس کر لیپ کرنے سے خارش اور جلن ختم ہو کر پھنسیاں دور ہو جاتی ہیں۔

قدیم اطباء نازبو تلسی اور ریحان دشتی کا خاندان ایک ہی بتاتے ہیں۔ سب سے معروف قسم نازبو ہے جو ہمارے ہاں گھروں میں بھی لگائی جاتی ہے اور گاہے خود بخود بھی اگ آتی ہے۔ مزاج کے اعتبار سے قدیم کتابوں میں اطباء نے اس کو چوتھے درجے میں گرم اور خشک لکھا ہے۔ مصری کہتے ہیں یہ پہلے درجے میں گرم اور دوسرے میں خشک ہے۔ خزائن الادویہ کے مطابق اس پر پانی چھڑک کر سونگھا جائے تو گرم مزاج والوں کو فائدہ پہنچے گا۔ ماسر جویہ کے بقول گرمی اور احتراق اور گرمی کے دردسر کو رفع کرنے اور نیند لانے کی صلاحیت سے بہرہ ور ہے۔ گرمی کے دست آتے ہوں تو اس کے چار ماشہ بیج گرم پانی کے ساتھ پھانکنے سے نفع ہو جاتا ہے۔

قدیم اطباء تلسی کے فوائد اور خواص کو تخم ریحان کے فوائد و خواص کی طرح ہی قرار دیتے ہیں۔ خزائن الادویہ میں لکھا ہے کہ یہ مدر بول ہے۔ بلغم اور باد کو دور کرتی ہے۔ قوت ہاضمہ کو بڑھاتی اور بھوک لگاتی ہے۔ صفرا کے علاوہ ذات الجنب دردزہ اور یرقان کو بھی نافع ہے وید تلسی کے پتوں کا شیرہ قے اور تپ میں استعمال کراتے رہے ہیں۔ اس کے پتوں کا رس پلانے سے زکام رفع ہو جاتا ہے۔ کھانسی کے علاج کے لئے پرانے اطباء تلسی اور اڑوسہ کے پتوں کا رس مریضوں کو دیتے رہے ہیں۔ تلسی کا جوشاندہ پلانے سے بچوں کے جگر کے متعلق امراض جاتے رہتے ہیں۔ پیشاب اور مادہ حیات کے عوارض مثانے کے لئے اس کے بیجوں کا سفوف کھانڈ ملا کر پھانکا جائے تو فائدہ ہوتا ہے۔ بچوں کے پیٹ کا ریاحی درد دور کرنے کیلئے اسکے پتوں کے رس میں سونٹھ کا سفوف برکا کے پلانا چاہئے۔ کان کا درد رفع کرنے کے لئے سب سے بہتر تدبیر یہ ہے اس کے پتوں کا رس اس میں ڈالیں بچوں کا قبض مثانے کے لئے اور پاخانہ نرم کرنے کے لئے اور ایک دو دست لانے کے لئے اسکے پتوں کا جوشاندہ پلانا چاہئے۔ اس کے خشک پھولوں اور سونٹھ کو پیس کر پیاز کے رس اور شہد میں ملا کر چٹانے سے سوکھی کھانسی تر ہو جاتی ہے۔ بچوں کا دمہ دور کرنے کیلئے اس کے تازہ پتوں کے رس میں شہد ملا کر پلانا چاہئے۔ سانپ کا زہر اتارنے کیلئے اس کے پتے اور پھولوں کی بالیاں اور نرم جڑیں لے کر ان کا رس نکال کے پلانا چاہئے اس کے پتوں کا جوشاندہ پینے سے پسینہ آ کے بخار اتر جاتا ہے۔ صفرا بڑھانے کے لئے اس کے پتوں کا رس پلانا چاہئے۔ بخار میں جو گھبراہٹ ہوتی ہے وہ اس کے پتوں کا شربت پلانے سے جاتی رہتی ہے۔ پھیپھڑے میں جو ضرورت سے زیادہ رطوبت جمع ہو جائے اس کو دفع کرنے کے لئے اس کے پتوں کا رس پلانا چاہئے۔ اس کے پتے اور کالی مرچ کی گولی بنا کے دانتوں کے نیچے دابے رکھنے سے دانتوں کا درد رفع ہو جاتا ہے۔ اس کے رس میں گھی اور کالی مرچ کا سفوف ملا کر چٹانے سے بادی ہٹ جاتی ہے۔ الائچی کے بیجوں کا سفوف اس کے رس میں ملا کے چٹانے سے بادی اور صفرا کی قے بند ہوتی ہے اس کے پتوں کے رس میں کالی مرچوں کا سفوف ملا کے کھلانے سے تپ اور بخار جاتا رہتا ہے اسکے سوکھے پتوں کو پیس کر ابٹنا بنا کے ملنے سے چہرے کی رونق بڑھتی ہے کان کے پیچھے کی سوجن تحلیل کرنے کے لئے اس کے پتوں اور ارنڈی کی کونپلوں کو ہم وزن لے کر پیس کر نمک ملا کر گنگنا لیپ کرنا چاہئے۔ تلسی کے پتوں سے جو ایک قسم کا زردی مائل تیل نکلتا ہے اس کی بو سے پسو اور مچھر بھاگ جاتے ہیں۔ ایک شخص افریقہ سے لکھتا ہے کہ میں نے تلسی کے پتے پیس کر اپنے تلووں سے مل لئے پس ایک بھی مچھر میرے پاس نہ آیا حالانکہ کوٹھری میں بھنبھنایا کئے۔ میں نے کئی مرتبہ اس کی آزمائش کی اور اپنے دالان کے باہر میں نے تلسی کے درخت کے چار نا ندے رکھ دیئے اور رفتہ رفتہ مچھروں میں کمی ہو گئی۔ مسٹر جارج برڈ ہڈ نے ٹائمز لندن میں تلسی کے پودے کی نسبت لکھا ہے کہ یہ صحیح ہے کہ تلسی کا درخت مکان میں رہنے سے مچھر نہیں آنے پاتے مگر سیاہ رنگ یعنی کرشن تلسی ہونی چاہئے۔ وہ بمبئی کا تجربہ لکھتے ہیں کہ جس وقت وکٹوریہ گارڈن قائم کیا جاتا تھا مزدور مچھروں سے پریشان تھے انہوں نے تدبیر یہ کی کہ

چاروں جانب تلسی کے پودے بکثرت بودیئے مچھروں سے فوراً ہی نجات مل گئی۔ تلسی کا پانی ناک میں سعوط کرنا بالخاصیت خون نکسیر کو بند کرتا ہے۔ تلسی کے پتے جوش دے اور قہوہ پیالی بھر کے پی لے اور تین دن تک ایسا کرے اور ہر مہینے میں ایام حیض کے بعد یوں ہی پیتی رہے تو کبھی حمل نہ رہے اگر تلسی کے پتے جوش کر کے اسکے پانی سے ہاتھ منہ دھوڈالا جائے تو شہد کی مکھیاں اس شخص کو ایذا نہ پہنچائیں گی اور اگر اس کی چند پتیاں چبا کر مکھیوں کے چھتے پر منہ سے تھوک ڈال دی جائے تمام مکھیاں چھتا چھوڑ کر چلی جائیں گی۔

یونانی کتابوں میں جنگلی تلسی کے فوائد کے بارے میں لکھا ہے کہ یہ دوا اپنی خشکی کی وجہ سے رطوبات کو خشک کرتی ہے اور رطوبت فضلیہ کی وجہ سے تری پیدا کرتی ہے قابض ہے اور خلط کو دستوں کی راہ نکالتی بھی ہے۔ ورم کو تحلیل کرتی ہے قابض ہے پیٹ پھلا دیتی ہے۔ مفرح ہے دل کو قوت دیتی ہے۔ قوت شامہ اور فم معدہ کو قوت پہنچاتی ہے۔ باہ کو قوت دیتی ہے دودھ اور پیشاب اور خون حیض اور پسینہ زیادہ لاتی ہے۔ خفقان کو نافع ہے غش آجائے تو اس سے افاقہ ہو جاتا ہے اس کے استعمال سے سانس کی تنگی موقوف ہوتی ہے۔ سردی سے جگر کمزور پڑ جائے تو اسکے استعمال سے طاقت آجاتی ہے تلی کا سدہ دور کرتی ہے مثانے کی پتھری توڑتی ہے اس کو پیس کر جو کے آٹے کے ساتھ روغن گل اور سرکے میں لت کر کے ورموں پر لگانے سے بہت نفع ہوتا ہے اس کے لیپ سے عورت کے پستان کا ورم بھی تحلیل ہو جاتا ہے۔ اس کے لیپ سے بچھو اور بھڑ اور اژدہا کا زہر اتر جاتا ہے آنکھ پر اس کے لیپ سے نزلہ کا پانی آنکھ میں آنا بند ہو جاتا ہے اس کے پتوں کا رس آنکھ میں ڈالنے سے بینائی تیز ہوتی ہے۔ آنکھوں سے پانی نکلنا موقوف ہو جاتا ہے دانت کند ہو جائیں تو اس کے خواص میں سے صحت ہوتی ہے کہ آفتاب کے برج حمل میں داخل ہونے کے ابتدائی زمانے میں اس کو اس طرح چائیں کہ تمام دانتوں کو لگ جائے تو اس سال دانت درد سے مامون رہیں گے اگر اول اس کو کسی نے کھالیا ہو اور بعد اسکے بچھو کاٹ کھائے تو زہر نہ چڑھے اسکو پیس کر بچھو پر ڈالا جائے یا بچھو پاس لایا جائے تو مر جائے۔ مقعد کے اندر کی بواسیر کے مسوں کی تکلیف مٹانے کے لئے اس کے بیجوں کو پیس کر پھنکانا چاہئے اس کے پونے چار ماشہ بیجوں

کو پاؤ بھر پانی میں بھگو کر اس میں کچھ شکر ملا کر ان سب کو پی لینے سے پیشاب اور منی کے اعضاء کے امراض مٹتے ہیں جب تک وہ نہ دفع ہوں تب تک ہمیشہ پینا چاہئے۔ اسکے بیجوں کا شربت پلانے سے بخار کو تسکین ہوتی ہے پیشاب کا ادرار کرنے کے لئے اس کا شربت پلانا چاہئے۔

مضر و مصلح: یونانی اطباء کہتے ہیں کہ معدے میں کیڑے پیدا کرتی ہے جلد سڑ جاتی ہے معدے کیلئے نامناسب خاص کر اس کے پتے تو بہت ہی معدے کو خراب کرتے ہیں ان تمام مضرات کی اصلاح خرفے کا ساگ اور دارچینی کرتے ہیں اس کو زیادتی کے ساتھ کھانے سے ریاح اور غلیظ ابخرے پیدا ہوتے ہیں اور نہایت خراب خلط مراری پیدا ہوتا ہے اگر اس کو اچار اور نمکین کانجی کے ساتھ کھایا جائے تو نگاہ میں دھند پیدا ہو جائے سر میں چکر آنے لگیں مصلح اس کا سرکہ اور کھیرا ہے۔ (۴۴)

افسنتین

ایب سن تھی ام

نام: افسنتین کو عربی میں افسنتین کے علاوہ خترق بھی کہتے ہیں۔ اس کا فارسی نام مروہ بیان کیا جاتا ہے، لیکن یہ مروہ نہیں جو تلسی کی قسم کا ایک پودا ہے اور جس کو عام طور پر گھروں میں لگاتے ہیں اور بعض لوگ اس کے پتوں کی چٹنی بنا کر کھاتے ہیں۔ ہاں یہ ممکن ہے کہ یہ مروہ یا دونا مروہ افسنتین کی قسم سے ہو یونانی زبان میں اس کا نام آفن سیون اور رومی میں آب سن تیون ہے۔ ڈاکٹری میں اس کو لاطینی نام ایب سن تھی ام سے موسوم کیا جاتا ہے اور اس کا نباتی اصلاحی نام ”آرٹی مے شیا ایب سن ام“ ہے اور انگریزی میں اسے ورم وڈ کہا جاتا ہے۔

مخزن الادویہ ڈاکٹری میں اس کا ہندی نام ناگ دون اور ناگ دمن لکھا ہے اور سنسکرت نام ناگدمنی اور ناگ پشپی بتائے ہیں لیکن یہ صحیح نہیں ہے ناگ دون اور افسنتین ان کا سنسکرت نام گرندھی پرنی اور بعض نے اندھنا لکھا ہے۔

وجہ تسمیہ: ''افسنتین یونانی نام'' آفن سیون یا رومی نام ''اب سن تیون'' سے معرب کیا گیا ہے اور ان ہی سے موجودہ لاطینی نام ''ایب سن تھی ام'' بنایا گیا ہے۔

''آفن سیون'' یا ''اب سن تیون'' کے معنی دوائے تلخ کے ہیں۔ شمس الاطباء کی تحقیق کے مطابق ''آفن سیون'' مرکب ہے دو کلمات سے ''ایک'' ''آ'' جو کلمہ نفی ہے۔ دوسرے ''فن سیون'' کے جس کے معنی شیرینی کے ہیں۔ چوں کہ یہ دوا شیریں نہیں ہوتی بلکہ تلخ ہوتی ہے اس لئے اس نام سے موسوم کردی گئی ہے۔

افسنتین کا انگریزی نام ورم وڈ ''ورم'' اور ''وڈ'' دو لفظوں سے مرکب ہے۔ ورم کے معنی ہیں ''کرم'' (کیڑا) اور ''وڈ'' کے معنی لکڑی چونکہ یہ دو کیڑوں کو ہلاک کرتی ہے۔ لہٰذا وجہ تسمیہ ظاہر ہے۔

اقسام: علم الادویہ کی کتابوں میں افسنتین کی پانچ قسمیں بیان کی جاتی ہیں۔

(۱) افسنتین رومی (۲) افسنتین خراسانی (۳) افسنتین نبطی (۴) افسنتین سوسی (۵) افسنتین طرطوسی، بعض نے رومی اور نبطی کی جگہ افسنتین مشرقی اور افسنتین بکامی بھی لکھی ہیں، بکام ایک پہاڑ کا نام ہے جہاں یہ پیدا ہوتی ہے۔ افسنتین نبطی خوشبودار ہوتی ہے۔ افسنتین کی ایک قسم ایسی بھی بیان کی جاتی ہے جس کے پتے گاجر کے پتوں سے مشابہ اور سفید رنگ کے ہوتے ہیں اور پھول زرد رنگ کا لگتا ہے۔ اہل مصر اس کو دمیسہ کہتے ہیں۔

لیکن جدید محققین نباتات میں سے بعض نے اس کی تین قسمیں بتائی ہیں اور بعض نے مندرجہ ذیل قسمیں لکھی ہیں۔

(۱) افسنتین کبیر جس کو نباتی اصطلاح میں آرٹی میشیا ایب سن تھیم اور انگریزی میں ''ورم وڈ'' کہتے ہیں۔

(۲) افسنتین صغیر اسی کو افسنتین رومی کہتے ہیں اور یہی افسنتین نبطی کہلاتی ہے اس کا نباتی اصطلاحی نام ''آرٹی میشیا سیور سیانا'' اور آرٹی مے شیاپون ٹیکا ہے۔

افسنتین رومی کو تمام قسموں سے بہترین افسنتین سمجھا جاتا ہے۔ افسنتین کبیر اور افسنتین رومی کے پودوں میں خردی اور بزرگی کے لحاظ سے ضرور فرق ہے لیکن افعال و خواص کے لحاظ سے یہ دونوں قسمیں تقریباً یکساں ہیں اور درحقیقت انہیں دونوں کا ذکر ہمارا مقصود ہے۔

(۳) افسنتین خراسانی اسی کو افسنتین بحری بھی کہتے ہیں اور یہی ''شیخ خراسانی'' یا درمنہ ترکی کے نام سے مشہور ہے اور اسی کا نباتی اور اصطلاحی نام ''آرٹی میشیا میری ٹی ما'' اور اسی کا جوہر ''سینٹونین'' کہلاتا ہے، جو کرم شکم کو ہلاک کرنیوالی مشہور دوا ہے۔

شیخ بوعلی سینا، قانون میں لکھتے ہیں کہ افسنتین شیخ کی قسم سے ہے اسی لئے بعض اطباء اس کو ''شیخ رومی'' کہتے ہیں اور بعض ''کشوثائے رومی'' کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔

(۴) افسنتین کو ہی برنجاسف کے نام سے مشہور ہے اور اس کا نباتی اصطلاحی نام آرٹی میشیا دل گے رس'' ہے علم الادویہ کی بعض قدیم طبی کتابوں میں بھی افسنتین کو برنجاسف کو ہی لکھا ہے۔

(۵) افسنتین بندی، اس کا نباتاتی اصطلاحی نام ''آرٹی میشیا انڈی کا'' ہے۔

(۶) افسنتین کی ایک قسم ''قیصوم'' کے نام سے مشہور ہے۔ اور اس کا نباتاتی اصطلاحی نام ''آرٹی میشیا سکوپے ریا'' ہے بعض محققین نباتات کا بیان ہے کہ اس قسم کی افسنتین پنجاب سندھ اور کشمیر میں پیدا ہوتی ہے اور پنجاب میں اس کو ''چوڑی سروچ'' کہتے ہیں اس جگہ یہ بیان کر دینا بھی ضروری ہے کہ برنجاسف جس کو عربی میں ''سویلا'' فارسی میں ''بوئے مادراں'' کہتے ہیں اور جس کا یونانی نام ارطاماسیا یا ارطیہ ماسیا ہے اگرچہ اس کو ہماری طبی کتابوں میں قیصوم کی ایک قسم بیان کیا گیا ہے بلکہ بعض نے برنجاسف اور قیصوم کو ایک ہی چیز سمجھا ہے لیکن تحقیق ہے کہ برنجاسف اور قیصوم دونوں الگ الگ چیزیں ہیں۔ اگرچہ وہ افسنتین کی جنس سے ہیں۔

علم نباتات کے جدید محققین نے یونانی نام ''ارطاماسیا'' کو اہم جنس قرار دے کر اس کی مذکورہ بالا قسموں کے نام لکھے ہیں ''آرٹی می سیا'' ارطاماسیا سے بنایا گیا ہے۔

مقام پیدائش: افسنتین یورپ کے کوہستانی علاقوں کے علاوہ افریقہ، مصر، ایشیا، روس، سائبریا، منگولیا، خراسان اور برصغیر میں پیدا ہوتی ہے برصغیر میں اس کی بعض قسموں کا مقام پیدائش کشمیر، پنجاب اور سندھ ہے۔

تاریخ: ویدصاحبان اس دوا سے واقف نہ تھے اسی لئے آیورویدک علم الادویہ کی کتابیں اس کے بیان سے خالی ہیں جن جدید مؤرخین ومؤلفین نے اس کے سنسکرت اور

ہندوستان کی دوسری زبانوں کے نام لکھے ہیں وہ صحیح نہیں ہیں۔ حتی کہ مخزن اور محیط اعظم وغیرہ میں ''مجتری'' اور ''شتارد'' اس کے ہندی نام لکھے ہیں تحقیق کرنے پر ان کا بھی پتہ نہیں چلتا۔

قدیم اطباء یونان اس دوا سے پانچویں چھٹی صدی مسیحی میں واقف ہوئے اور اسکو استعمال کرنا شروع کیا۔ ڈاکٹر صاحبان کو اس دوا کا علم کب ہوا؟ اگر چہ اس کا صحیح جواب نہیں دیا جا سکتا۔ لیکن یہ کہا جا سکتا ہے کہ ان کے ہاں یہ دوا عرصہ دراز سے مستعمل ہے۔

اس وقت یورپ کے کئی ملکوں میں اس کے مرکبات استعمال کئے جاتے ہیں۔ دواؤں میں استعمال کرنے کے علاوہ اس سے ایک خاص قسم کی شراب بھی تیار کی جاتی ہے جس کو ''ایب سن تھی'' کہتے ہیں اور جو بطور محرک دماغ فرانس میں استعمال ہوتی ہے۔

ماہیت وصفات نباتی: افسنتین ایک بوٹی ہے جس کا پودا نہ زیادہ بلند ہوتا ہے اور نہ زمین پر بچھا ہوا ہوتا ہے۔ اس کا تنا بلند اور سیدھا ہوتا ہے اور اس پر سفید سفید رواں لگا ہوتا ہے تنے سے متعدد شاخیں نکل کر ادھر ادھر پھیلتی ہیں اور وہ پتوں سے بھری ہوئی ہوتی ہیں۔ پتے صعتر کے پتوں سے مشابہت رکھتے ہیں اور ان کے دونوں طرف سفید رواں لگا ہوتا ہے اور اس روئیں کی وجہ سے یہ تمام پودا نقرئی نظر آتا ہے۔ اس کا پھول بابونہ کے پھول کی طرح لیکن اس سے کسی قدر چھوٹا ہوتا ہے اور اس کا رنگ اوپر سے سفید اور اندر سے زرد ہوتا ہے۔ پھول کے بیچ میں چھوٹی سی گھنڈی ہوتی ہے جس میں ننھے ننھے بیج بھرے ہوتے ہیں اور جو تخم اسپند سے مشابہ ہوتے ہیں۔

افسنتین کی بو نہایت تیز اور نامرغوب ہوتی ہے اور مزا بے حد تلخ ہوتا ہے۔

حصص مستعملہ: اگر چہ اس بوٹی کے تمام اجزاء دواءً استعمال کئے جاتے ہیں لیکن زیادہ تر شاخیں اور پتے مستعمل ہیں علاوہ ازیں تازہ افسنتین کو کچل کر اسکا پانی نچوڑ کر خشک کر لیتے ہیں یہ عصارہ افسنتین کہلاتا ہے اور یہ اس کے دوسرے اجزاء کے مقابلے میں گرم اور قوی سمجھا جاتا ہے۔

کیمیائی تجزیہ: جدید کیمیائی طریقہ پر تجزیہ کرنے سے افسنتین میں تقریباً ڈیڑھ فیصدی ایک لطیف اڑنے والا روغن پایا جاتا ہے۔ جو منجمد ہونے پر ایب سنتھول کہلاتا ہے۔ اس کے علاوہ ایک قلم دار جوہر ایب سن تھین بھی ملتا ہے۔ اور نصف فیصدی ایک تلخ رال اور ۵ فیصدی سبز رال ملتی ہے۔

طبیعت: شیخؒ کے نزدیک افسنتین پہلے درجے میں گرم اور تیسرے درجے میں خشک ہے۔ لیکن بعض دوسرے درجہ کے اول میں گرم اور اسی درجہ کے آخر میں خشک بیان کرتے ہیں اور اسی کو صحیح تسلیم کیا جاتا ہے بیجوں اور پھولوں کو پتوں اور شاخوں کے مقابلہ میں زیادہ گرم اور قوی سمجھا جاتا ہے۔

افعال وخواص: افسنتین مقوی ومحرک دماغ، مقوی معدہ، قاتل دیدان شکم دافع بخار اور مدر حیض ہے اور یہ اس کے وہ افعال وخواص ہیں جو طب قدیم کے علاوہ طب جدید (ڈاکٹری) میں بھی مسلم ہیں اس کے علاوہ یہ ورموں کو تحلیل کرتی ہے اور صلابتوں کو نرم کرتی ہے۔

اس کا جوشاندہ پینے سے دماغی ریاح تحلیل ہو جاتے ہیں اور ان ریاح کی وجہ سے جو دردسر اور گرانی لاحق ہو وہ دور ہو جاتی ہے۔ علاوہ ازیں صرف جوشاندہ یا اس میں شہد ملا کر پینے سے لقوہ، فالج، استرخاء، رعشہ، صرع، سکتہ اور کابوس میں فائدہ پہنچتا ہے اور سکتہ کے مریض میں حلق میں عصارہ افسنتین ٹپکانا اور ناک میں قطور کرنا مفید ہے۔

سر درد اگر بلغم وصفرا سے لاحق ہوں تو اس کے جوشاندے میں ایلوا ملا کر پلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اور افتیمون کے ساتھ اس کا جوشاندہ دینے سے مالیخولیا میں نفع پہنچتا ہے اور اگر مالیخولیا مراق کی شرکت سے ہو اور مراق میں نفخ پیدا کرنے والے سرد ریاح جمع ہوں تو اس صورت میں بھی مذکورہ بالا طریقہ سے جوشاندہ پلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ خصوصاً جب کہ مراق میں ورم اور سوزش نہ ہو۔ اگر مادہ بلغم کی زیادتی سے اعصاب میں تھکن اور سستی ہو تو روغن افسنتین کی مالش سے دور ہو جاتی ہے۔

اس کا جوشاندہ پینے سے معدہ کو تقویت ہوتی ہے اور زائل شدہ بھوک لوٹ آتی ہے، ناردین کے ساتھ اس کا جوشاندہ پلانے سے معدہ کا درد دور ہو جاتا ہے اور اندرونی اعضاء کی صلابتیں اور نفخ وریاح دور ہو جاتے ہیں اور اندرونی اعضاء کی صلابتیں اور نفخ وریاح دور ہو جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں اندرونی اعضاء کے اورام اور صلابتوں کو تحلیل کرنے

کے لئے بطور ضماد استعمال کیا جاتا ہے۔ ورم جگر اور ورم طحال میں خصوصیت کے ساتھ اندرونی و بیرونی طور پر مستعمل ہے۔

افسنتین پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کرتی ہے۔ اور اس غرض کے لئے مختلف مرکبات کی صورت میں استعمال کی جاتی ہے۔

اس کے علاوہ ناک اور کان کے کیڑوں کے لئے بھی مہلک ہے چنانچہ اگر ناک میں کیڑے پیدا ہو جائیں تو افسنتین کو شیح ارمنی کے ساتھ جوش دے کر چھان لیں اور اس میں تھوڑا ایارج فیقرا حل کر کے ناک میں ٹپکائیں۔ کیڑے ہلاک ہو جائیں گے اور ان کی وجہ سے دردسر وغیرہ کی جو اذیتیں ہوں گی وہ بھی دور ہو جائیں گی۔

اسی طرح اگر کان میں کیڑے پیدا ہو جائیں۔ اور ان کی وجہ سے مریض درد کی اذیت میں مبتلا ہو۔ یا کان سے پیپ یا رطوبت بہتی ہو یا ریاح کی وجہ سے کان میں درد کی شکایت ہو تو اس کے جوشاندہ کے ٹپکانے سے کیڑے مرجاتے ہیں۔ ریاح تحلیل ہو جاتے ہیں اور کان کے زخم کی اصلاح ہو کر اس سے پیپ اور رطوبت کا بہنا موقوف ہو جاتا ہے مقعد میں حمول کرنے سے چرنے (چنونے) ہلاک ہو جاتے ہیں۔ ان کے علاوہ دوسرے کیڑوں کیلئے بھی افسنتین مہلک ہے۔ چنانچہ اگر اس کو اونی کپڑوں میں رکھ دیا جائے تو اس کو کیڑا نہیں لگتا اور یہ پسوؤں کو بھی ہلاک کر دیتی ہے۔

پرانے نجار جن کا سبب فساد جگر ہو افسنتین کے استعمال سے دور ہو جاتے ہیں۔

اگر چہرے اور ہاتھ پاؤں پر تہبج ہو یا کسی دوسرے عضو میں ورم ہو تو اس کے ضماد سے فائدہ پہنچتا ہے، استسقاء، درد مفاصل اور سوء القنیہ کی ابتدا میں بھی اس کے استعمال سے نفع ہوتا ہے۔ اندرونی طور پر استعمال کرنے سے بھی ہاتھ پاؤں اور چہرے کا تہبج دور ہو جاتا ہے۔

حکیم علی گیلانی کا قول ہے کہ افسنتین کا لیپ اندرونی ورموں کے لئے خصوصیت رکھتا ہے اور اس کا اندرونی استعمال ظاہر ورموں کو خصوصیت سے فائدہ پہنچاتا ہے۔ اندرونی عضاء کے ورموں کو تحلیل کرنے کیلئے اس کا جوشاندہ یا خیساندہ تھوڑی مقدار میں پلائیں بتہ اعضاء بعیدہ مثلاً گردوں اور مثانہ وغیرہ کے ورموں کو تحلیل کرنے کیلئے اس کو سفوف کی

شکل میں استعمال کرنا مفید ہے۔

اور ارحیض کے لئے افسنتین کو مدر حیض دواؤں کے ساتھ استعمال کرایا جاتا ہے۔ نیز شہد ملا کر بطور فرزجہ اندام نہانی میں رکھا جاتا ہے۔

عصارۂ افسنتین، افسنتین کے پتوں، شاخوں وغیرہ کے مقابلہ میں زیادہ گرم اور قوی ہے، افسنتین کے جو فوائد اور اثرات بتائے گئے ہیں عصارۂ افسنتین ان فوائد اور اثرات میں زیادہ قوی العمل ہے لیکن بعض اطباء کا یہ بھی قول ہے کہ افسنتین کے تمام اجزاء معدہ کیلئے نہایت مفید اور مناسب ہیں اور اس کو قوت دیتے ہیں لیکن عصارۂ افسنتین معدہ کو کمزور کرتا ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ جو قوت قبض افسنتین کے اجزاء (پتوں اور شاخوں) میں پائی جاتی ہے، وہ عصارۂ افسنتین میں قائم نہیں رہتی۔

شیخ" کا قول ہے کہ عصارۂ افسنتین ہر قسم کے پرانے پتوں کو دور کرتا ہے۔ معدہ کے صفراوی اخلاط کو دور کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے، سوء القنیہ اور استسقاء کی ابتداء میں فائدہ پہنچاتا ہے یرقان کو رفع کرتا ہے۔ فساد مزاج کی اصلاح کرتا ہے۔ اس کے پلانے اور لگانے سے چہرے کا تہبج تلی کا ورم "دار الثعلب اور دار الحیۃ دور ہو جاتے ہیں۔"

مقدار خوراک: جوشاندہ اور خیساندہ کی صورت میں تین ماشے سے ۷ ماشے تک۔

افسنتین کے مرکبات

نسخہ افسنتین دریدہ: درد جگر اور ورم جگر کے لئے مفید ہے بڑھے ہوئے جگر کو اصل حالت پر لاتا ہے۔ دوسرے اندرونی اعضاء کے ورموں کو تحلیل کرتا ہے پرانے بخاروں کو جو جگر اور طحال کے فساد سے آتے ہیں دور کرتا ہے۔ اطباء دلی کا معمولہ طب ہے۔

افسنتین رومی ۷ ماشے۔ نوشادر ۴ رتی، دونوں کو پانی میں پیس کر آگ پر رکھیں جب پھٹ جائے تو آگ سے نیچے اتار لیں اور چھان کر پلائیں۔

حب افسنتین: پیٹ کے ہر قسم کے کیڑوں کو مار کر نکالتی ہے۔ نسخہ افسنتین رومی۔ کمیلہ۔ بابڑنگ۔ پلاس پاپڑا ہر ایک ایک تولہ کو کوٹ چھان کر آب برگ شفتالو سبز میں گوندھ کر جنگلی بیر برابر گولیاں بنائیں۔ مقدار خوراک ایک ایک گولی صبح و شام۔

ضماد افسنتین: سوء القنیہ اور ہاتھ پاؤں کے تشنج کو دور کرنے کیلئے مستعمل ہے، نسخہ افسنتین، افتیمون ہر ایک ۶ ماشے کو مکو سبز کے پانی میں پیس کر نیم گرم ضماد کریں۔

شربت افسنتین: مرگی اور مالیخولیائے مراقی میں مفید ہے اگر معدہ سردی کی وجہ سے ضعیف ہو یا مرض سوء القنیہ لاحق ہو تو ان شکایتوں کو دور کرتا ہے۔ نسخہ، افسنتین دو تولے گیارہ ماشے، گل سرخ ۵ تولے ۱۰ ماشے۔ تربد سفید (نسوت) غاریقون ہر ایک تولہ دو ماشے بالچھڑ سات ماشے تمام دواؤں کو دو سیر پانی میں رات کو بھگو رکھیں۔ صبح کو جوش دیں یہاں تک کہ پانی تہائی رہ جائے۔ اس کے بعد چھان لین اور ۳۵ تولے شکر سفید ملا کر شربت کا قوام بنائیں اور دو تولے سے چار تولے تک عرق بادیان اور عرق مکو میں ملا کر پلائیں۔

(۲) افسنتین رومی ایک تولہ ساڑھے پانچ ماشے تربد سفید ۲ تولے گیارہ ماشے۔ گل سرخ ۵ تولے ۱۰ ماشے سب کو دو سیر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور ایک سیر قند ملا کر شربت کا قوام بنائیں اور دو تولے سے چار تولے تک عرق افسنتین یا عرق بادیان دس تولے میں ملا کر پئیں۔ معدہ کو فاسد اخلاط سے پاک کرتا ہے۔

(۳) معدے کے ضعف اور جگر اور تلی کی سردی کے لئے مفید ہے۔ قبض کو دور کرتا ہے اور آنتوں کے ریاح کو زائل کرتا ہے۔

نسخہ، افسنتین چودہ تولے ۷ ماشے، تج ۵ تولے دس ماشے کرفس پونے نو تولے سب کو دو سیر پانی میں جوش دیں اور جب نصف رہ جائے تو ایک سیر قند سفید ملا کر شربت کا قوام بنائیں۔ اس کی بھی مقدار خوراک دو تولے سے چار تولے تک ہے۔

(۴) یہ نسخہ شیخ کی تالیفات سے ہے اور شربت افسنتین کے تمام نسخوں سے بہتر ہے۔ تجربہ میں آچکا ہے۔ معدے کو قوت دیتا ہے اور بھوک خوب لگاتا ہے۔

نسخہ: افسنتین رومی انتیس تولے دو ماشے کو تین سیر پانی میں پکائیں۔ یہاں تک کہ پانی چوتھائی رہ جائے۔ اس کے بعد مل کر چھان لیں اور بہی بقدر ضرورت لے کر آٹے میں لپیٹ کر بھوبھل میں دبائیں۔ پختہ ہو جانے پر نکال کر اس کا پانی نچوڑ لیں۔ اب مذکورہ بالا جوشاندہ افسنتین ۶ حصے شراب ۳ حصے بہی کا نچوڑا ہوا پانی دو حصے شہد ڈیڑھ حصے سب کو باہم

ملا کر پکائیں۔ یہاں تک کہ شربت کا قوام بن جائے۔ مقدار خوراک ۳/۲ تولے۔

شراب افسنتین: ضعف معدہ سوء مزاج جگر و طحال اور قبض کیلئے مفید ہے۔ جالینوس کے مجربات میں سے ہے۔

نسخہ: افسنتین رومی دو تولے، مصطگی رومی ۴/۱/۱ تولے قسط تلخ ۴/۱/۱ تولے، اذخرمکی، تیزپات، گل سرخ بالچھڑ، مصبر، غاریقون خالص کو ایک چینی کے مرتبان میں ڈال کر اس میں دواؤں کی پوٹلی داخل کر کے سردیوں میں تین ہفتے اور گرمیوں میں ایک ہفتہ دھوپ میں رکھیں۔ روزانہ دواؤں کی پوٹلی کو ہاتھ سے مل کر نچوڑتے رہیں اس مدت کے بعد دوا کو چھان کر بوتلوں میں بھر کر رکھیں۔ مقدار خوراک دو تین تولے۔

معجون افسنتین: افسنتین دو تولے نصف ماشہ، تج ۲ تولے گیارہ ماشے۔ انیسون، تخم کرفس ہر ایک ایک تولہ ساڑھے پانچ ماشے ''افیون'' جند بیدستر ہر ایک ۷ ماشے شہد خالص دو چند بدستور معجون بنائیں۔ مقدار خوراک ایک ماشہ معدہ کے درد اور وجع الفواد کے لئے یہ معجون مفید ہے۔

روغن افسنتین: معدہ جگر اور تمام اعضا، کو قوت دیتا ہے خواہ کھایا جائے اور خواہ لگایا جائے۔

نسخہ: افسنتین دس تولے کو آدھ سیر روغن زیتون یا روغن اخروٹ یا روغن بادام تلخ یا روغن خستہ زرد آلو تلخ کے ساتھ بوتل میں ڈال کر چالیس دن تک دھوپ میں رکھ چھوڑیں۔ اس کے بعد چھان کر کام میں لائیں۔

قرص افسنتین: حدہ اور جگر کی سردی اور ان کے ایسے درد کو مفید ہے جو سردی سے لاحق ہو۔ علاوہ ازیں جگر اور تلی کے سدوں کو کھولتا ہے۔ پیشاب کے مشکل سے آنے۔ استسقاء اور بلغمی بخاروں میں مفید ہے۔

نسخہ: افسنتین، تخم کرفس، تگر، مغز، بادام تلخ، برابر وزن لیں اور کوٹ چھان کر پانی میں گوندھ کر قرص بنائیں اور سائے میں خشک کر کے کام میں لائیں۔

مقدار خوراک: چار ماشے قرص پانی یا عرق بادیان کے ساتھ کھائیں۔

دوائے افسنتین: بچوں کے کدو دانوں اور کیچوؤں کیلئے مفید ہے۔ افسنتین ایک تولہ شفتالو کے پتے تین تولے گائے کا پتہ ایک عدد سب کو باہم پیس کر ناف کے ارد گرد لگائیں۔

عرق افسنتین: ورم جگر کیلئے مفید ہے۔ جگر کے سدوں کو کھولتا ہے اور پرانے بخار کو دور کرتا ہے۔

نسخہ: افسنتین پاؤ سیر کو پانچ سیر پانی میں رات کے وقت بھگو رکھیں۔ صبح کو دو تین سیر عرق کشید کریں ۶ تولے عرق میں شربت کثوث یا شربت دینار دو تولے ملا کر پلائیں۔ (۴۵)

ہلدی

ہلدی کو انگریزی میں ٹرمیرک پشتو میں کرکمان عربی عروق الصفر فارسی زرد چوب اور کچھ علاقوں میں ہردل کے نام سے پکاری جاتی ہے۔ ۱۹۷۰ء سے قبل مشرقی پاکستان میں اس کی کاشت کی جاتی تھی مغربی پاکستان میں منگوا کر اس کی ضرورت کو پورا کیا جاتا تھا۔ کھانے کے علاوہ دوائی کے طور پر استعمال کی جاتی ہے۔

زمیندار گندم کی کٹائی کے بعد بیجائی کرتے ہیں برسات اور سردی کے موسم میں ہلدی کی فصل تیار ہوتی ہے پیداوار میں پھلی اور گٹھ جو کہ زمین کے اندر ہوتے ہیں اور باہر چوڑے اور لمبے پتے حاصل کیے جاتے ہیں۔ ۱۹۷۰ء کے بعد مغربی پاکستان میں اس کی کاشت کا رجحان خصوصی طور پر راولپنڈی کے آڑھتیوں نے زمینداروں سے جو کہ چھانگا مانگا، منڈی بہاؤالدین، ہری پور ہزارہ اور بنوں کے علاقوں میں اس فصل کا کاشت کرایا اور ۳ سال بعد ریکارڈ فصل پیدا ہوئی جو کہ ایران کو بھی برآمد کی گئی اسی دوران اتنی نفع بخش فصل ثابت ہوئی کہ زمین کی کل قیمت اگر ۲۰ ہزار روپے فی ایکڑ تھی تو زمیندار نے ہلدی سے ۲۵ ہزار روپے کی آمدن حاصل کی۔ اس وقت فیصل آباد اس کی سب سے بڑی منڈی ہے اس کے بعد راولپنڈی میں بھی اس کی تجارت ہوتی ہے۔

زمین سے حاصل کرنے کے بعد ہلدی کو گرم پانی میں ابال کر دھوپ میں خشک کیا جاتا ہے۔ جو کہ خشک ہونے کے بعد تقریباً پانچواں حصہ رہ جاتی ہے جو بعد ازاں پورا سال استعمال لائی جا سکتی ہے۔ کچی ہلدی کا استعمال ابھی ہمارے ملک میں رائج نہیں اس کے

لئے خاتون خانہ دسمبر جنوری، فروری کے مہینوں میں اگر گیلی ہلدی کو گھروں میں پیس کر جو کہ آسان ہوگا سالن میں استعمال کریں تو سالن کا ذائقہ بھی بہترین ہوگا اور صحت کیلئے بھی مفید ہے۔ کچی ہلدی جو کہ رنگ میں پیلی ہوتی ہے اگر زمیندار سبزی منڈی تک پہنچائیں تو چھوٹے چھوٹے سبزی کے دوکانداروں تک پہنچنے کے بعد صارفین تک کچی ہلدی کے استعمال کا رجحان خود بخود پیدا ہو جائے گا۔

ہلدی کے خواص میں بے شمار فوائد ہیں جسمانی زہریلے مادے ختم کرتی ہے۔ آنکھوں کے امراض پھلبہری یعنی برص چوٹ۔ موچ اور ہڈی کو جوڑنے میں استعمال کی جاتی ہے اور خصوصاً ابٹن کیلئے ہلدی اور گیہوں کا آٹا ہموزن کچے دودھ میں ملا کر چہرے کے داغوں کو دور کرتی ہے بلکہ رنگ کو بھی صاف کرتی ہے۔ کھانے میں استعمال سے پیٹ میں کیڑے پیدا نہیں ہوتے اور زخموں کیلئے بھی فائدہ مند ہے ہمارے ملک کی خواتین کو اس کے استعمال کی طرف توجہ دینی چاہئے۔ تاکہ پورے فوائد حاصل کئے جا سکیں۔ مارکیٹ میں جو پسی ہوئی ہلدی دستیاب ہے چند ایک کو چھوڑ کر اکثر ملاوٹ والی ہلدی فروخت ہو رہی ہے جسکی نشاندہی میرا فرض ہے مجھ تک جو اطلاعات پہنچ رہی ہیں ان کے مطابق ہلدی میں چاول یا مکئی کا آٹا ایک اور تین کی نسبت سے ہلدی بنا کر فروخت ہو رہا ہے جو کہ مفاد پرست قوم کے ساتھ زیادتی کر رہے ہیں۔ اس کیلئے ضروری ہے کہ آپ ثابت مرچ اور ہلدی بازار سے خرید کر گھر میں خود پیس کر استعمال کریں تو ماہانہ خرچ میں بچت کے علاوہ صحت کی تندرستی کی ضمانت بھی ہوگی۔

اگر آپ اپنے گھر میں ہلدی لگانا چاہیں تو ایک ایک فٹ کے فاصلہ پر کچی ہلدی کی ایک گٹھی لگائیں۔ کھاد کے علاوہ ہفتہ میں دو بار پانی دیتی رہیں تو ہلدی کا پودا بھی خوبصورت ہوتا ہے اس سے زمین میں ہلدی کی نشوونما بھی اچھی ہوتی ہے۔ ایک کلو کچی ہلدی کی کاشت سے پورا سال کی ضرورت پوری ہو سکتی ہے۔

مروجہ پیور فوڈ ایکٹ ۱۹۶۱ء کے متعلق اکثر شکایات سامنے آتی رہتی ہیں کہ مختلف کھانے پینے کی اشیاء میں وہ معیار نہیں جو کہ ہمارے ملک کی آب و ہوا کے مطابق ہے اس

کیلئے محکمہ صحت کو باقاعدہ ہر علاقہ کی پیداوار کا تجزیہ کرنا چاہئے اور وہ معیار نہیں جو کہ ہمارے معیار مقرر کیا جانا چاہئے لیبارٹریاں قائم کرنی چاہئیں اور جو پسائی کا کام کرتے ہیں مال کی تیاری پر تجزیہ رپورٹ ساتھ منسلک کرنی چاہئے تاکہ عوام خالص اشیاء کے استعمال پر بھروسہ کر سکیں کاروبار کرنے والے بدنامی کی بجائے نیک نامی پیدا کر سکیں ہم اپنے ملک کی خدمت اسی وقت کر سکتے ہیں جبکہ عوام کو صحیح اور اصلی اشیاء فراہم کریں۔

ہلدی کے فوائد بے شمار ہیں اس کی کاشت اس کے استعمال سے آگاہ کرنا حکومت کا فرض ہے اس کی مصنوعات توجہ طلب ہیں میری یہ کوشش ہوگی کہ آئندہ فصل پر گھریلو خواتین کی ہلدی کا استعمال شروع کریں اور کچی ہلدی سبزی کے دوکانداروں تک پورے ملک میں پہنچانے کا بندوبست کیا جائے۔ (۴۶)

بادیان (سونف)

کوڑیوں کے مول بیش قیمت طبی فائدے

سونف کو فارسی میں بادیان اور رازیانہ۔ عربی میں رازیانج۔ گجراتی میں اوریالی۔ میرازی میں بریالی۔ انگریزی میں ANI SEEDSلاطینی میں فینی کیولائی فرکش۔ سنسکرت میں سدھوریکا۔ ہندی میں شت پشپا اور پنجابی میں سونف کہا جاتا ہے۔ جبکہ اس کا باٹانی نام FOENICU LUM VULGAREMILپاکستان ہندوستان جاپان۔ مالٹا۔ اور وسطی وجنوبی یورپ میں پائی جاتی ہے۔

ماہیت:

یہ زرد سبزی مائل بیج ہوتے ہیں۔ کسی قدر بیضوی اور بعض خمدار ہوتے ہیں۔ ہر ایک بیج دو حصوں میں منقسم ہوتا ہے اور ہر ایک حصے میں پانچ خطوط یا رگیں ہوتی ہیں۔ بالائی جانب چھوٹی سی ٹوپی ہوتی ہے۔ جس میں دو ریشے ہوتے ہیں۔ بو خاص قسم کی پسندیدہ۔ ذائقہ شیریں ہوتا ہے۔ یورپی یا ولائتی سونف مقامی سونف سے بڑی ہوتی ہے۔ اس لئے اس کو بڑی سونف بھی کہتے ہیں

یونانی دواؤں میں بادیان اور عرق بادیان کا استعمال صدیوں سے معمول ہے اور اس کو معدہ کے غلیظ اخلاط کے اخراج کے لئے بہترین دوا مانا جاتا ہے۔ مقامی زبان میں اس کو سونف کہتے ہیں اور سونف ہمارے ان دوائی پودوں میں سے ایک ہے جو کوڑیوں کے مول ملتے ہیں۔ لیکن اپنے اندر انتہائی بیش قیمت طبی فائدے لئے ہوئے ہیں۔

اس کا مزاج گرم دوسرے درجہ میں اور خشک پہلے درجہ میں ہے۔ بڑی قسم کا مزاج تیسرے درجہ میں گرم وخشک ہے۔

مقدار خوراک:

سات ماشہ سے ایک تولہ تک

خواص وفوائد:

سونف مفتح سدہ۔ مادہ کو قطع دیتی ہے۔ ریاح کو تحلیل کرتی ہے۔ اس سے ڈکار خوب آتے ہیں۔ معدہ کے اخلاط لزجہ اور غلیظہ کو خارج کرتی ہے۔ تبخیر معدہ کے لئے مفید ہے۔ ادویہ میں شامل کرنے سے ان کا بدرقہ بن جاتی ہے اور ان کا اثر اعضاء تک پہنچاتی ہے۔ اس میں قوت قابض بھی موجود ہے۔ اس بناء پر وہ اسہال کو بند کرتی ہے۔ خصوصاً جب کہ اس کو بریان کر لیا گیا ہو۔ پیٹ پر لگانے سے بھی ریاح تحلیل کرتی ہے۔

سونف انگریزی ادویہ میں بھی مستعمل ہے۔ چنانچہ برٹش فارما کوپیا میں بھی اس کا ذکر موجود ہے۔ اس میں چار سے پانچ فیصد تک ایک فراری روغن پایا جاتا ہے۔ جو اس کا جوہر مؤثرہ ہے۔ انگریزی دواؤں میں عام طور پر اس کا روغن اور دیسی دواؤں میں عرق نکال کر استعمال میں لایا جاتا ہے۔ اس کا عرق دواؤں میں استعمال کرنے کے علاوہ بدذائقہ مرکبات کو خوش ذائقہ بنانے کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

سونف کے مفصل فوائد حسب اعضاء درج ذیل ہیں۔

امراض دماغ:

سونف کو مقشر کر کے محفوظ رکھیں اور اس میں سے ایک کف دس رات کے وقت پانی کے ساتھ استعمال کیا کریں۔ چندروز میں دماغ طاقتور ہو جاتا ہے۔ قبض کی شکایت دور ہو جاتی ہے اور معدہ قوی ہو جاتا ہے۔

دردسر:

سونف ۱ تولہ کو ۴۰ تولہ پانی میں جوش دیں۔ آگ نرم ہو جس وقت آدھا پاؤ پانی رہ جائے تو اتار کر چھان کر ایک تولہ مصری ملالیں۔ یہ ایک خوراک ہے۔ صبح، شام نیم گرم استعمال میں لائیں۔ ہر قسم کے سردرد کیلئے مفید ہے اس سے کہنہ سے کہنہ سردرد کافور ہو جاتا ہے۔

حمیدی

سر کا چکرانا:

سونف ۶ ماشہ لے کر تھوڑے سے پانی میں گھوٹ چھان کر ذائقہ کے مطابق چینی ملا کر صبح وشام پلا دیا کریں تھوڑے عرصے میں سر کا چکرانا بفضلہ تعالیٰ بند ہو جاتا ہے۔

بے خوابی:

سونف ۶ ماشہ کو نصف سیر پانی میں جوش دیں۔ جب آدھ پاؤ پانی باقی رہ جائے تو اس میں ایک پاؤ گائے کا دودھ اور ایک تولہ روغن گاؤ ملا کر پلایا کریں۔ بے خوابی یا کم خوابی میں بہت مفید پایا گیا ہے۔

نیند کی زیادتی:

سونف ۶ ماشہ کو آدھ سیر پانی میں جوش دے کر جس وقت آدھ پاؤ باقی رہ جائے تب چھان کر قدرے نمک ملا کر صبح وشام پی لیا کریں۔

دیوانگی:

سونف بقدر ۱ تولہ ۱۲ چھٹانک پانی میں جوش دیں جب پانی تین چھٹانک رہ جائے تو چھان کر ایک تولہ مصری سے شیریں کر کے پلائیں۔ اس کے چند روز استعمال سے بلغمی اور سوداوی جنون سے شفاء ملتی ہے۔

بادیان ایک تولہ کو چار چھٹانک پانی میں گھوٹ کر شیرہ نکال لیں اور دیسی چینی ایک تولہ ملا کر دونوں وقت استعمال کریں۔ صفراوی جنون میں اکسیر صفت ہے۔

نزلہ وزکام:

سونف ایک تولہ کو جوکوب کر کے آدھ سیر پانی میں بھگو دیں۔ تین گھنٹہ کے بعد آگ پر رکھ کر جوش دیں۔ جب آدھ پاؤ پانی باقی رہ جائے قدرے چینی ملا کر پئیں۔ چند بار کے استعمال سے بفضلہٖ تعالیٰ نزلہ وزکام دور ہو جائے گا۔

سونف نیم کوفتہ ۱ تولہ۔ شکر سرخ ۲ تولہ کو نصف سیر پانی میں جوش دیکر آدھ پاؤ رہ جانے پر چھان لیں اور نیم گرم پلائیں۔ نہایت مفید نسخہ ہے۔

امراض چشم:

آشوب چشم۔ سونف ۲۰ تولہ کو دو سیر پانی میں ڈال کر تانبے کی دیگچی میں تمام رات بھگوئے رکھیں اور صبح کے وقت آگ پر پکائیں۔ جب آدھ سیر پانی باقی رہ جائے نیچے اتار لیں۔ سرد ہو جانے پر ہاتھوں سے خوب مل کر کسی صاف کپڑے سے چھان کر پھر آگ پر رکھ دیں۔ نیچے نرم نرم آگ جلاتے رہیں۔ جب شہد کی طرح غلیظ ہو جائے تو کسی صاف اور مضبوط کارک والی شیشی میں ڈال کر محفوظ رکھیں۔ رات کو سوتے وقت دو دو سلائی اللہ تعالیٰ کا نام لے کر آنکھوں میں ڈالیں۔ آشوب چشم کیلئے بے حد مفید ہے۔ اس کے علاوہ آنتوں کو تقویت دینے کیلئے از حد مجرب ہے۔

دیگر:

سونف ۶ ماشہ کو کوٹ کر پوٹلی بنالیں اور عرق گلاب یا محض سادہ پانی میں تر کر کے آنکھوں میں پھیرتے رہیں۔ آنکھ کے درد کو فوراً آرام اور تسکین ہو جاتی ہے۔

سوزاک:

سونف ایک تولہ کو پانی ۴۰ تولہ میں سردائی کی طرح گھوٹ کر مصری ملائیں قلمی شورہ ایک ماشہ باریک پیس کر کھلا کر یہ پانی پلائیں۔ صبح وشام یہ عمل کریں۔ نئے سوزاک میں بہت مفید ہے۔

دیگر:

سونف ۱ تولہ پانی مصفا ۴۰ تولہ میں تر کر کے جوشاندہ تیار کر لیں جوکھار باریک پسا ہوا ایک ماشہ کھلا کر اوپر سے یہ جوشاندہ صبح وشام پلائیں سوزاک کیلئے مفید ہے۔

حبس بول:

سونف ۵ تولہ کو ۱۰ اسیر پانی میں جوش دیں جب اچھی طرح جوش آ جائے تو ایک بڑے ٹب میں ڈال کر نیم گرم پانی میں مریض کو بٹھائیں۔ چند منٹ میں پیشاب کھل کر آ جائے گا اگر فائدہ نہ ہو تو سونف ایک تولہ کو آدھا سیر پانی میں باریک گھوٹ کر کسی صاف کپڑے میں چھان کر اس میں ایک ماشہ اصلی جوکھار ملا کر پلائیں۔ انشاء اللہ العزیز پیشاب فوراً کھل کر آ جائے گا۔

بواسیر:

سونف ایک تولہ کو آدھا سیر پانی میں باریک گھوٹ کر کپڑے سے چھان کر تھوڑی مقدار میں مصری ملا کر میٹھا کر لیں۔ پہلے ایک ماشہ خاکستر جنگلی اوپلوں کی کھلا کر اوپر سے سونف کا جوشاندہ پلائیں صبح وشام دو دفعہ استعمال میں لاتے رہیں۔ بواسیر کیلئے نہایت عمدہ نسخہ ہے۔

ایضاً:

سونف ایک تولہ کو آدھا سیر پانی میں جوش دیں جب آدھا پاؤ رہ جائے مل کر

حاملہ کی قے:

سونف ٦ ماشہ کی پوٹلی بنائیں اور ۴ چھٹانک گائے کے دودھ میں پکائیں۔ جب دو تین جوش آ جائیں تو نیچے اتار کر مل کر چھان لیں اور تھوڑی سی مصری ملا کر پی لیں ایک دن کے استعمال سے قے رفع ہوگی۔

حمیات (بخار):

سونف ۲ تولہ کو لوہے کے توے پر رکھ کر نیچے نرم آگ جلائیں۔ جب سونف نیم بریان ہو جائے اتار کر ایک تولہ چینی ملا کر سفوف بنا لیں۔ اور گرما گرم مریض کو کھلا کر اوپر سے گرم پانی پلائیں اور کپڑا اوڑھا کر مریض کو سلا دیں۔ پسینہ آ کر بخار اتر جائے گا۔

ملیریا بخار (موسمی تپ):

سونف بقدر ایک تولہ لے کر ایک سیر پانی میں جوش دیں۔ جب نصف پانی رہ جائے چھان کر صاف کر کے مصری ایک تولہ ملا کر دن میں تین دفعہ استعمال کریں بخار کی حالت میں دینے سے بخار کو اتارتا ہے۔ افاقہ میں بخار کے دوبارہ آنے کو روکتا ہے۔ پیاس کو بجھاتا اور پیٹ کے درد کو رفع کرنے میں مجرب ہے۔

گرمی دانے (پت):

سونف ۵ تولہ کو صاف کر کے رات کے وقت پانی کے گھڑے میں بھگو رکھیں۔ صبح سویرے اس پانی سے نہا لیا کریں صرف دو دن کے استعمال سے پت کا نام ونشان بھی نہیں رہتا۔

مرکبات سفوف:

سونف ٦ ماشہ، مصری ٦ ماشہ باریک پیس کر مغز بادام شیریں مقشر ۷ عدد باریک کر کے رات کے وقت کھا کر اوپر سے نیم گرم دودھ پی لیں۔ اس کے چند روزہ استعمال سے دماغ کو بہت قوت حاصل ہوتی ہے۔

سفوف دافع پیچش:

سونف ۵ تولہ، بلیلہ سیاہ بریان بروغن گاؤ ۵ تولہ ان ہر دو اشیاء کو کوٹ کر باریک سفوف بنالیں اور ہموزن کھانڈ ملا کر بقدر تولہ ڈیڑھ تولہ ہمراہ آب سادہ یا چاولوں کی پچھ دن میں تین دفعہ استعمال کریں۔ سدہ ہو تو خارج ہو جاتا ہے اور پیچش کو آرام ہو جاتا ہے۔ بارہا کا مجرب اور آزمودہ ہے۔

سفوف:

سونف بیس تولہ، ریش پیپل بیس تولہ، شکر سرخ بیس تولہ باریک سفوف بنائیں۔ شروع حیض سے میاں بیوی بقدر ڈیڑھ تولہ اندازاً استعمال کریں۔ دس دن استعمال کر کے گیارہویں دن مجامعت کریں اسی روز حمل قرار پائے گا۔

سفوف:

سونف چار چھٹانک، دھنیا چار چھٹانک دونوں کو باریک کر کے چھان کر سفوف بنائیں۔ اور اس میں بارہ چھٹانک روغن گاؤ ایک سیر مصری ملا کر کسی روغنی برتن میں محفوظ رکھیں، اور صبح وشام ۵، ۵ تولہ استعمال کریں۔ ہر قسم کی خرابی خون اور خارش میں مفید ہے۔

شربت:

سونف ۵ تولہ، بیلگری ۲ تولہ، گل دھاوا ۲۱ تولہ تمام اشیاء کو کوٹ کر رات کو سیر پانی میں بھگو دیں اور صبح جوش دیں جب ایک پاؤ پانی باقی رہ جائے تب مل کر چھان لیں اور آدھا سیر مصری ڈال کر بطریق معروف شربت تیار کریں اور ۳ ماشہ سے ۶ ماشہ تک دن میں دو تین مرتبہ چٹائیں، پیچش کیلئے اکسیر ہے۔

سونف ۵ تولہ کو آدھا سیر پانی میں جوش دیں جب ۲۰ تولہ پانی باقی رہے، اس کو چھان کر اس میں سہاگہ بریاں ۳ ماشہ کھانڈ ایک پاؤ ڈال کر قوام کریں اور ایک ماشہ سے ۳ ماشہ تک دن میں تین مرتبہ دیتے رہیں، خورد سالہ بچوں کے لئے ہاضمہ درست کرنے میں بہت مفید نسخہ ہے۔

معجون سونف:

سونف ۵ تولہ گلقند ۲۰ تولہ پہلے سونف کا سفوف بنالیں، پھر گلقند میں ملا کر محفوظ رکھیں اور رات کو سوتے وقت یہ معجون ۴ تولہ نیم گرم دودھ کے ساتھ کھائیں۔ اعلیٰ درجہ کی قبض کشا ہے۔

لعوق:

سونف ڈیڑھ پاؤ کو ایک سیر پانی میں نرم آگ پر جوش دیں، جب دو حصہ جل جائے اور ایک حصہ باقی رہ جائے مل کر کپڑے سے چھان لیں اس پانی میں آدھا سیر کھانڈ ملا کر آگ پر حسب دستور لعوق کا قوام تیار کریں اور کسی صاف مرتبان میں محفوظ رکھیں۔ خوراک ۶ ماشہ دن میں تین مرتبہ کھلائیں۔ آواز کو صاف کرنے میں بے نظیر ہے۔

گھوٹہ:

سونف ۶ ماشہ، مغز بادام شیریں مقشر ۷ عدد الائچی خورد ۳ عدد پانی آدھا سیر میں گھوٹ کر چھان لیں اور قدرے چینی سے میٹھا کر کے پلائیں۔ دماغ کی گرمی کو مفید ہے، بینائی کو تقویت دیتا ہے۔

جوشاندہ:

سونف تولہ، پودینہ ۹ ماشہ، لونگ ۴ عدد، گلقند ۲ تولہ، جملہ دواؤں کو چھ چھٹانک پانی میں جوش دیں جب آدھا پاؤ رہ جائے مل چھان کر گھونٹ ہیضہ کے مریض کو دیں اکسیر ہے۔ (۴۷)

☆☆☆☆☆

آملہ

ہندی، گجراتی: آنبلہ۔ فارسی: آملہ، عربی: آملج

یہ مشہور عام درخت کا پھل ہے۔ دودھ میں بھگو کر خشک کیے ہوئے آملے کو "شیر آملہ" کہتے ہیں اس میں گیلک ایسڈ پائی جاتی ہے۔ اس کا درخت اخروٹ کے درخت کے مشابہ ہوتا ہے۔ پتے سبز اور چھوٹے ہوتے ہیں۔

رنگ: تازہ بھورا مگر زردی مائل۔ اور خشک کا رنگ سیاہی مائل نیلگوں ہوتا ہے۔

ذائقہ: ترش

مزاج: سرد اور خشک

مقام پیدائش: پاک و ہند کے گرم اور تر علاقوں میں خودرو پایا جاتا ہے۔ اس کی بہتر قسم آملہ بناری کہلاتی ہے۔

فوائد: آملہ میں جس قدر فوائد موجود ہیں ان کے لحاظ سے اسکی قدر و منزلت نہیں کی جاتی۔ اور اس کے بکبکے ذائقے کی وجہ سے اسے لوگ بہت کم استعمال کرتے ہیں۔ لیکن جنہوں نے آملے کی خوبیوں کو جان لیا ان کا کہنا ہے کہ آملے کا ذائقہ اور ساجن کی نصیحت بعد میں یاد آتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آملے کا شوربہ کھا کر جب پانی پیا جائے تو بڑا لطف آتا ہے۔ اور اس قدر لذیذ ہوتا ہے کہ بے تحاشا پینے کو جی چاہتا ہے۔ حکماء کا کہنا ہے کہ آملے کے اندر وٹامن بکثرت موجود ہوتے ہیں۔ اس لئے وہ لوگ جن کے بدن میں وٹامن کی کمی ہو جائے آملے کا استعمال کریں۔ وٹامن کی کمی کو پورا کرنے کیلئے موٹے تازے آملے لے کر ان کا رس نکال لیں اور استعمال میں لائیں۔

اگر کسی عورت کے رحم میں جلن کا عارضہ پیدا ہو گیا ہو۔ تو اسے باقاعدہ چند روز آملے کا رس پلائیں شکایت رفع ہو جائے گی۔ جب دانت خراب ہو جائیں تو خشک آملوں کا سفوف تیار کر کے کپڑے میں چھان لیں اور اس سفوف کو برش یا انگلی کی مدد سے دانتوں پر ملیں۔ خون آنا بند ہو جائے گا میل دور ہو جائے گی اور دانت درد سے آرام ہو جائے گا۔ اگر دانت ہلتے ہوں تو پختہ ہو جائیں گے۔ جس آدمی کے پھیپھڑے کمزور ہوں وہ تازہ آملے

کھانے سے تندرست اور طاقتور ہو جائے گا۔

قابض، مفرح اور دستوں کو روکتا ہے۔ بدن کے کسی حصے پر چوٹ لگ جانے سے زخم پر آملے کا سفوف باندھ دیں خون بند ہو جائے گا۔ سبز حالت میں ملین تاثیر رکھتا ہے۔ تقویت بصارت کے لئے اس کا سالن پکا کر کھاتے ہیں۔ قے اور پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ بواسیر اور نکسیر کے خون کو روکتا ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے۔ بالوں کو طاقت دینے اور ان کی سیاہی کو قائم رکھنے کیلئے اس کے جوشاندہ سے بالوں کو دھوتے ہیں۔

اس کا مربہ اور اچار بھی بنایا جاتا ہے جو خفقان، ضعف دماغ اور ضعف معدہ کو دور کرنے کیلئے مفید ہے۔ جوارش آملہ اس کا مشہور مرکب ہے۔ آملوں کا مربہ انسانی صحت کیلئے بہت عمدہ چیز ہے۔ اس مربہ کے استعمال سے دل کی تمام کمزوریاں دور ہو جاتی ہیں۔ جن لوگوں کا دل دھڑکتا ہو۔ ضعف پیدا ہو جاتا ہو انہیں آملوں کا مربہ کھانا چاہئے۔ آملے کا مربہ اور چاندی کے ورق لے کر آملوں کی گٹھلیاں نکال دیں اور ورق نقرہ کو آملوں کے اندر ملا لیں۔ پھر خوشبو کے لئے حسب ذائقہ سبز الائچی خورد کے دانے ڈال کر معجون سی بنا لیں۔ اور علی الصبح استعمال میں لائیں۔ دل کی تقویت کے لئے لاجواب ہے۔ ہاضمہ درست کرنے کے لئے بھی لاثانی ہے۔

کرشمات اِٹ سٹ

جائے پیدائش:

عام طور پر گندی جگہ پائی جاتی ہے جہاں کوڑا کرکٹ وغیرہ ہو۔ ویسے عام کھیتوں، سڑکوں اور باغوں کے کناروں پر ملتی ہے۔

دو قسم کی اِٹ سٹ سرخ و سفید تقریباً تمام پاک و ہند میں بکثرت پائی جاتی ہے مگر نیلے پھول کی بہت کم ہے۔ تاہم تلاش کرنے سے مل جاتی ہے۔ بعض اطباء فرمان ہے کہ ہم نے دیکھی ہے۔ لیکن راقم تحریر نے ابھی تک نیلے پھول والی اٹ سٹ نہیں دیکھی ہے۔

طب آیور ویدک کی رو سے اٹ سٹ کے افعال وخواص:

چرپرا، کسیلا اور حرارت ہاضمہ کو بڑھانے والی، دست آور، رسائن، شول، امراض شکم، امراض دل (بھسن وایو) کھانسی، بلغم (کف) خرابی خون، وش (زہر) یرقان سوج (ورم) ہر قسم کے بواسیر میں مفید ہے۔ مختصراً وئید صاحبان کے اقوال ملاحظہ فرمائیں۔

وئید دھنونتری جی:

نگھنٹو میں کہتے ہیں کہ سفید بسکھپرا ملین معدہ ودافع بخار ہے۔ مختلف اعضاء کی سوجن، کمی خون، امراض قلب، کھانسی اور انتڑیوں کے قولنج میں بھی انہوں نے اسے مفید لکھا ہے۔ سرخ بسکھپرا تلخ ہوتا ہے اور اعضاء کی سوجن، کمی خون، جریان خون اور کثرت صفرا میں اس کے مفید ہونے پر بھی انہوں نے ذکر کیا ہے۔

ویدک کی راج نگھنٹو کتاب:

میں ذکر آیا ہے کہ اس کا رس اعصابی امراض میں مفید ہوتا ہے۔ بھاؤ پرکاش میں لکھا ہے کہ دل کی بیماریوں اور بواسیر کے لئے بسکھپرا مفید ہے چرک مہاراج اس کی مرہم تیار کر کے جذام اور دیگر جلدی امراض میں استعمال کرایا کرتے تھے۔ اور سوجے ہوئے مقام پر اس کی جڑوں کو پیس کر ضماد کرنے سے آرام ہوتا ہے۔ سیشرت مہاراج سانپ اور چوہے کے زہر پر اس کو جراثیم خارج کرنے اور تپ دور کرنے کیلئے استعمال کرتے تھے۔

طب یونانی کی رو سے اٹ سٹ کے افعال وخواص:

دوسرے درجہ میں گرم وخشک، صفراوی، بلغم کی قاطع، پھوڑے پھنسی وخرابی خون ہر قسم کو مفید ہے۔ بھوک لگانے والی ورم ہر قسم کو مفید ہے۔

کیمیائی تجزیہ سے اٹ سٹ کے افعال وخواص:

کیمیائی تجزیہ سے اس میں سے ایک کھار برآمد ہوتی ہے جس کا نام پرنویں (Pvnar- Navine) ایلو پیتھک ادویات میں رکھا گیا ہے۔ اس کو پچکاری کے ذریعہ جسم میں داخل کیا جاتا ہے۔ اور یہ اعلیٰ درجہ کی پیشاب آور ثابت ہوئی ہے۔ اندرونی استعمال بھی سوجن مٹاتا ہے۔ اس بوٹی کا کھار بھی بنتا ہے۔ تخم اس کے مقوی باہ معاجین میں شامل کر کے کھاتے ہیں۔

خوراک: چھ ماشہ سے نو ماشہ تک عموماً اس کی جڑ کا سفوف بطور دوا چار رتی سے دو ماشہ تک کھلایا جاتا ہے۔ زیادہ سے زیادہ تین ماشہ سے پانچ ماشہ تک تخم دو ماشہ سے تین ماشہ تک۔ آب برگ بسکھپرا چھ ماشہ سے ایک تولہ تک۔

مصلح: کاہو، کتیرا، اور شہد

مضر: صدر کے لئے مضر ہے۔

نفع خاص: مدر بول وحیض

ورم (سوجن ہر قسم):

ورم کے لئے اٹ سٹ بوٹی ایک تریاق مانی ہوئی ہے جس کے مقابلے میں بہت کم ادویات پائی جاتی ہیں۔ (ملاحظہ فرمائیں)

ورموں کے دافع کے لئے ساگ:

ترکیب ساخت واستعمال، اٹ سٹ سفید کے پتے لے کر اس کو بطور ساگ کے سبزی پکا کر روزانہ ورم کے مریض کو کھلائیں۔ یہ دافع ورم ساگ ہے۔

مگر یہ یاد رہے کہ سفید قسم کی اٹ سٹ ہی ساگ کے کام آسکتی ہے۔ سرخ اور اودے پھولوں کی دیر ہضم اور تیز ہوتی ہے۔

سوجن کیلئے مجرب دوا:

اجزاء وترکیب ساخت: بسکھپرا (اٹ سٹ) سونٹھ برابر وزن۔ دونوں ادویہ لے کر خوب باریک پیس کر اس میں سے بقدر تین ماشہ روزانہ مناسب بدرقہ کے ہمراہ استعمال کریں۔ (۴۸)

حلبہ

میتھی

میتھی عام طور پر کاشت کی جاتی ہے۔ خودرد پودے کم ہوتے ہیں۔ گرم ممالک ہی میں نہیں بلکہ سرد ممالک میں بھی میتھی بکثرت استعمال ہوتی ہے۔ انگریزی میں اسے (Fenugreek) کہتے ہیں۔ تازہ میتھی اتنی خوشبوار نہیں ہوتی، مگر جب اسے سکھایا جائے تو خوشبو آنے لگتی ہے۔ خوشبو کا تعلق کاشت کے علاقے سے بھی ہے۔ مثلاً پنجاب میں قصور کی میتھی اور وہ بھی ایک خاص علاقے کی، دوسرے علاقوں کی قیمت زیادہ خوشبودار ہوتی ہے۔

احادیث نبوی ﷺ:

قاسم بن عبدالرحمانؒ روایت کرتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

استشفوا بالحلبة

میتھی سے شفا حاصل کرو۔

اس ضمن میں ایک اور حدیث بھی ملتی ہے۔ اسے ابن القیم نے اطباء کا قول قرار دیا ہے جب کہ ذہبیؒ نے اسے حدیث لکھا ہے:

"لوگ اگر میتھی کے فوائد کو سمجھ لیں تو وہ اسے سونے کے ہم وزن خریدنے سے بھی دریغ نہ کریں۔"

مکہ معظمہ کی فتح کے بعد جب حضرت سعدؓ بن ابی وقاص بیمار ہوئے تو حارث بن کلدہ حکیم نے ان کیلئے فریقہ تیار کرنے کی ہدایت کی، جس میں کھجور، ملٹھی اور میتھی پانی میں ابال کر مریض کو نہار منہ شہد ملا کر گرم گرم پلایا جاتا تھا۔ یہ نسخہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں پیش کیا گیا۔ آپ نے اسے پسند فرمایا اور مریض کو شفا ہوگئی۔ محدثین نے لکھا ہے کہ کھجور کی جگہ انجیر بھی شامل کی جا سکتی ہے، مگر دونوں کی شمولیت اس لئے ممکن نہیں کہ سرکار دو عالم نے کھجور اور انجیر کو ایک ہی نسخہ میں جمع کر دینے کی ممانعت فرمائی ہے۔

محدثین کے مشاہدہ:

میتھی کا جوشاندہ حلق کی سوزش، ورم اور گھٹن کے لئے بہت مفید ہے۔ سانس کی گھٹن کو کم کرتا ہے۔ کھانسی کی شدت دور ہوتی ہے اور معدہ میں اگر جلن ہو تو جاتی رہتی ہے۔ میتھی کا یہ اثر بڑی اہمیت کا حامل ہے، کیوں کہ کھانسی کے علاج میں استعمال ہونے والی تمام دوائیں معدے سوزش پیدا کرتی ہیں، اس لئے پرانی کھانسی کے تمام مریضوں کو معدے میں جلن اور بدہضمی کی شکایت رہتی ہے، طب نبویؐ میں میتھی، اور سفرجل وہ منفرد دوائیں ہیں جو کھانسی کو ٹھیک کرنے کے ساتھ ساتھ معدے کی اصلاح بھی کرتی ہیں۔

میتھی سے ریاح خارج ہوتے ہیں۔ بواسیر کی شدت میں کمی آتی ہے۔ میتھی پھیپھڑوں کی سوزش نہ صرف دور کرتی ہے بلکہ آئندہ کے لئے بھی تدارک کرتی ہے۔ اگر اس کے جوشاندے سے سر دھوئیں تو سر کی خشکی (بفا) کم ہوتی ہے۔ ایک اور روایت کے مطابق میتھی کے ساتھ جب الرشاد کو شامل کیا گیا تو نہ صرف بفا کو فائدہ ہوا بلکہ بال گرنے بھی کم ہو گئے۔ میتھی کو پیس کر موم کے ساتھ ملا کر اگر سینے پر لیپ کیا جائے تو چھاتی کے درد میں مفید ہے۔

کیمیائی ساخت:

اس کی ساخت میں قدرت نے لحمیات اور ان کی ایمونیائی ترشوں کا تناسب اس خوب صورتی سے قائم کیا ہے کہ اپنی ہیئت ترکیبی کے لحاظ سے یہ دودھ کے قریب ترین ہے۔ اس میں فاسفیٹ کے علاوہ فولاد کی ایک ایسی نامیاتی قسم پائی جاتی ہے جو پیٹ کو خراب کیے بغیر فوراً ہی جذب ہو کر جسم کی بہتری میں کارآمد ہو جاتی ہے۔ اس میں مختلف قسم کے الکائڈ پائے جاتے ہیں۔ ان میں سے ایک (Trigonelline) ہے جو صرف اسی میں ہوتی ہے۔ اس کے نمکیات پیشاب آور ہیں اور اس میں ایسے لیس دار مادے پائے جاتے ہیں جو جھلیوں کی سوزش پر سکون بخش اثرات رکھتے ہیں۔

ایک امریکن محقق پی بلوم (P.Blum) نے معلوم کیا ہے کہ اپنے اجزاء اور ہیئت

ترکیبی کے لحاظ سے یہ مچھلی کے تیل کا نعم البدل ہے۔ بھارتی ماہرین نے بلوم کی تائید کے ساتھ ساتھ یہ قرار دیا ہے کہ بعض اوقات اس کے اثرات مچھلی کے جگر کے تیل سے بھی بہتر ہوتے ہیں۔ یاد رہے کہ مچھلی کے تیل کے اہم اجزا میں وٹامن الف (اے) اور د (ڈی) شامل ہیں اور لیسی تھین کافی مقدار میں موجود ہے۔

فوائد اور استعمال:

یہ بنیادی طور پر پیشاب آور مخرج بلغم ہے، اس لئے گردوں کی سوزش میں جب پیشاب کم آ رہا ہو تو پیشاب لاتی ہے۔ اسی طرح بلغم نکالتی ہے۔ پھیپھڑوں کی اندرونی جھلی کی تن درستی کی نگہداشت کرتی ہے، اس لئے بلغم نکالنے کے بعد جھلیوں کو توانائی دیتی ہے، جس سے وہ آئندہ ملتہب ہونے سے محفوظ ہو جاتی ہے۔

میتھی کے استعمال کے دو طریقے ہیں۔ ایک طریقہ تو اس کے پتے اور شاخیں سکھا کر کام میں لانا ہے۔ دوسرا طریقہ میتھی کے بیج استعمال کرنا ہے۔ بھارتی محقق بیجوں کو پتوں سے زیادہ مفید قرار دیتے ہیں۔ ہم نے اپنے ذاتی تجربات میں ہمیشہ بیج استعمال کیے اور شکایت نہ ہوئی۔

۵ گرام (چھوٹا چمچہ) پسی ہوئی میتھی اگر پانی کے ساتھ کھالی جائے تو اسہال اور پیچش میں مفید ہے۔ اگر پانی کو جوش دے کر اس میں شہد ملا لیا جائے تو یہ پیشاب آور اور کھانسی کیلئے مفید ہے۔ میتھی اشتہا آور ہے۔ بھوک کی کمی اور کھٹی ڈکاروں کو دور کرتی ہے۔ اس کا مسلسل استعمال خنازیر کا بہترین علاج ہے۔ چوں کہ خنازیر غدودوں میں تپ دق کی قسم ہے اس لئے اس ضرورت کیلئے ان کے ساتھ قسط شیریں اور روغن زیتون شامل کر لیا جائے تو عرصہ علاج میں کافی کمی آ جائے گی۔

جدید تحقیقات:

یہ بات تجربات سے ثابت ہے کہ میتھی کاسر ریاح اور پیشاب آور ہے۔ جن عورتوں کو حیض کا خون بار بار آتا ہو ان کے لئے مفید ہے۔ عورتوں کے دودھ کی مقدار میں

ہو تو اس کے ساتھ ادرک کا ٹکڑا بھی منہ میں رکھ کر چوسنا ایک مفید تدبیر ہے۔ بیٹھی ہوئی آواز کھولنے کی ایک مفید اور ذائقے دار ترکیب یہ بھی ہے کہ چاولوں میں گڑ ڈال کر پکائیں اور صرف یہی رات کے کھانے کی جگہ کھائیں۔ تھوڑی دیر بعد اوپر سے دو چار چمچے گرم پانی پی کر سو جائیں۔ دو تین دن یہ عمل جاری رکھیں۔ آواز کھل جائے گی اور جسم میں حرارت و توانائی کا احساس بھی ہونے لگے گا۔

گڑ پتی کا بھی اچھا علاج ہے۔ تازہ پودینے کی ۱۲ گرام پتیاں ۱۲ گرام گڑ کے ساتھ پیس کر پانی ایک پیالی ملا کر مریض کو چھان کر پلائیں۔ مریض کو کپڑا اچھی طرح لپیٹ کر گڑ کی دھونی بھی دیں۔ جب خوب پسینہ آنے لگے، دھونی کا سلسلہ روک دیں اور جب تک پسینہ خشک نہ ہو جائے کپڑا اڑھائے رکھیں پتی کی تکلیف بہت جلد دور ہو جائے گی۔

اسی طرح نارو یا ناروا کے مریض کو گڑ میں ہم وزن بائے بڑنگ پیس کر کھلانے سے بھی تکلیف دور ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں کو قبض کی شکایت ہو انہیں سوتے وقت ایک سے دو تولے گڑ نیم گرم دودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

نزلے اور سردی کی صورت میں سوتے وقت دودھ میں گڑ، سونٹھ اور سیاہ مرچ ملا کر گرم گرم پینے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

گڑ کا مزاج گرم قرار دیا گیا ہے۔ اس لئے اس کے استعمال میں احتیاط اور اعتدال ضروری ہے۔ اطبا کی رائے میں اس کے زیادہ استعمال سے پیٹ میں کیڑے ہو جاتے ہیں جن لوگوں کے لئے مٹھاس منع اور مضر ہو انہیں بھی اس کے استعمال میں احتیاط سے کام لینا چاہیے۔ اس کے کثرت استعمال سے خون میں شکر کی سطح بڑھ کر پھوڑے پھنسیوں اور فسادِ خون کا سبب بن سکتی ہے۔

گڑ بہر نوع ایک مٹھاس ہے، لیکن شکر اور مصری کے مقابلے میں زیادہ غذائیت بخش ہے۔ گڑ چاہے تنہا کھائیے یا گلگلے کی صورت میں، فائدہ ضرور ہو گا۔ (۵۰)

☆☆☆☆☆

صحت نہیں تو کچھ بھی نہیں

پیاز:

نام: ہندی میں کاندا، سنسکرت میں ین پلانڈ، گجراتی میں ڈنگلی۔ فارسی میں اسقیقل، عربی میں نصل، لاطینی میں سلاد، انگریزی میں اسکوائل کہتے ہیں۔

مزاج: گرم وخشک تیسرے درجے میں۔ صفات کیمیاوی، اس میں تین اجزاء عاملہ پائے جاتے ہیں۔ (۱) سلی ٹاکسین (۲) سلی پکرین (۳) سلین

قدیم استعمال اطباء، یونان اس کو دوا کے طور پر استعمال کرتے تھے۔ سرکہ عنصل فیثا غورث کی ایجاد ہے۔ ولیقوریدوس نے اسکوائل کے نام سے اس کا ذکر کیا ہے۔

اطباء یونان، لغم خارج کرنے۔ دمہ استسقا جوڑوں کے درد۔ کوڑھ اور پیشاب لانے کیلئے استعمال کیا کرتے تھے۔

اطباء عرب، کو مزید تجربات سے معلوم ہوا کہ پیاز پتھری توڑ کر خارج کرنے اور زہریلے جانوروں کے کاٹنے میں بھی مفید ہے۔ دوا آنکھوں کے امراض موتیا بند، یرقان بواسیر اور جلدی امراض میں بھی مفید ہے۔

جدید تحقیقات سے یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ دل کے بہت سے امراض اور دل کی خرابی سے استسقا ہو گیا ہو تو اس کے علاج میں بھی بطور دوا اس کو اولیت حاصل ہے۔

بطور دوا پیاز کا استعمال:

(۱) وبائی امراض اور زہریلے اثرات سے بچنے کے لئے پیاز باریک کاٹ کر لیموں کا عرق اور نمک ڈال کر استعمال کرتے ہیں۔

(۲) لو سے بچنے کے لئے پیاز کو سونگھتے ہیں یا اس کو بغل میں دبا کر رکھتے ہیں۔

(۳) آواز بیٹھ جانے کے لئے پیاز کا رس اور شہد ہم وزن ملا کر ایک تولہ نیم گرم چند بار پلانے سے آواز کھل جاتی ہے۔

(۴) بند نزلہ زکام میں پیاز کاٹ کر سونگھنے سے نزلہ جاری ہو جاتا ہے۔

(۵) رتوندا (شب کوری) اس مرض میں مریض کو رات میں کچھ نظر نہیں آتا ہے۔ سرخ پیاز کا رس سونف سبز کا رس اور شہد میں وزن ملا کر سلائی سے آنکھ میں لگائیں۔

(۶) کان کا درد (درد گوش) پیاز کو چولہے میں بھل بھلا کر اس کا رس نکالیں اور ہم وزن شہد ملا کر کان میں دو قطرے ڈالیں۔

(۷) چھائیاں: سفید پیاز کا رس اور سبز مازو کا سفوف ملا کر لگانے سے دور ہو جاتی ہیں۔

(۸) مسے، سفید پیاز اور پھٹکری کا سفوف ملا کر لگانے سے ختم ہو جاتے ہیں۔

(۹) داد۔ سفید پیاز کا رس اور گندھک ہموزن ملا کر لگانے سے اچھا ہو جاتا ہے۔

(10) ہر قسم کی خارش۔ پیاز کا رس ۱۲ گرام روغن ناریل ۱۲ گرام گندھک ۳ گرام پیس کر تیل اور رس پیاز میں ملا کر لگائیں۔

(۱۱) شاہترہ، کتکی، نمک سیاہ ہم وزن پیس کر سفید پیاز کے رس میں ملا کر لگانے سے مرض برص دور ہوتا ہے۔

(۱۲) بواسیر۔ سفید پیاز کا رس نکال کر ۵۰ گرام روزانہ پینے سے بواسیر ختم ہو جاتی ہے۔

(۱۳) مرہم پیاز ہر قسم کے زخموں میں مفید ہے۔ خصوصاً غدودوں کے زخم اور پستان کے زخموں میں پیاز سفید کا رس ۲۵ گرام۔ برگ نیم کا رس ۲۵ گرام۔ روغن کنجد ۵۰ گرام میں ڈال کر پکائیں جب پانی جل جائے اتار کر ۲۵ گرام موم خالص ملا کر ڈبیوں میں بھر لیں۔

(۱۴) بواسیر مسے۔ سفید پیاز گندنا کے پتے ہم وزن کوٹ کر ٹکیہ بنا کر چند روز مسوں پر باندھنے سے مسے خود بخود گر جاتے ہیں۔

(۱۵) بال گرنا، پیاز کا رس ۵۰ گرام روغن زیتون ۵۰ گرام میں پکائیں جب پانی جل جائے ۲۵ گرام ملا کر لگانے سے بال نہیں گرتے اور بال بڑھاتا بھی ہے۔

(۱۶) سینہ کا چھوٹا ہونا، دودھ کی کمی، کلونجی سفید پیاز کے رس میں پانچ گھنٹہ بھگو کر

خشک کرلیں پیس کر ۲ گرام رات کو سوتے وقت کھلائیں۔

فالج: سفید پیاز کا رس ۲۵۰ گرام روغن زیتون ۵۰۰ گرام میں ڈال کر پکائیں۔ بیمار عضو پر مالش کریں نہایت مفید ہے۔

ہیضہ: پیاز سفید کا رس اور کریلے کا رس ۲۵، ۲۵ گرام، مرچ سیاہ ۹ عدد پیس کر اس میں ملا ئیں۔ تھوڑا تھوڑا کر کے پلائیں، قے اور دست بند ہو جاتے ہیں۔ (۵۱)

پھٹکنڈا (چرچٹہ)

چرچٹہ کے منتخب مرکبات و مجربات حب چرچٹہ:

چرچٹہ کے پتے، کالی مرچ، لہسن ہم وزن پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔ یہ گولیاں سردی سے آنے والے تو بتی بخار میں مفید ہیں۔ پانچ گولیاں قبل نوبت کھلانے سے بخار دفع ہو جاتا ہے۔

دیگر: پوست بیخ چرچٹہ، مرچ سیاہ ہموزن پیس کر دانہ جوار کے برابر گولیاں بنائیں۔ یہ گولیاں مرض سوکھا مسان یعنی دق الاطفال میں مفید ہیں۔

ایک گولی صبح دوپہر شام ہمراہ شیر مادر استعمال کریں۔ جس عورت کے بچے اس مرض میں مبتلا ہو کر فوت ہو جاتے ہیں اس کو ایام حمل میں متواتر ہر روز ایک گولی صبح اور ایک گولی شام تازہ پانی کے ہمراہ استعمال کرائیں۔ تو اس کے بچے اس مرض سے محفوظ رہتے ہیں۔

دیگر: برگ چرچٹہ، بیخ سہدیوی ہر ایک ایک تولہ، مرچ سیاہ ۲۰ عدد کھرل کر کے مرچ سیاہ کے برابر گولیاں بنائیں۔ بچوں کی دق (سوکھان مسان) میں مفید ہے۔ ایک گولی صبح دوپہر شام ہمراہ شیر مادر دیں۔

نمک چرچٹہ:

چرچٹہ کے پودے کو خشک کر کے جلائیں اور اور اس کی راکھ کو پانی میں تر کر کے تین دن بعد اس کا زلال لیں پھر کڑاہی میں پکا کر نمک بنالیں۔ یہ نمک ہاضم طعام ہے۔ پیشاب کو جاری کرتا ہے اور دمہ میں نافع ہے اس کو شیر شتر کے ہمراہ استعمال کرنے سے استقاء اور شہد کے ہمراہ چاٹنے سے بلغم اور دمہ دور ہوتا ہے۔ علیٰ ہذہ اسے اجوائن کے ساتھ ملا کر کھانے سے درد شکم دور ہوتا ہے۔ اس نمک کو کھانا اور لگانا مرض خنازیر کے لئے اکسیر ہے۔

خوراک: بقدر ایک ماشہ

چرچٹہ میں تیار ہونے والے کشتہ جات کشتہ سیماب:

سیماب ۵ تولہ کھرل میں ڈال کر اس میں خردل کا سفوف ۲ تولہ شامل کریں۔ ۵ تولہ سرکہ انگوری میں سحق کریں۔ جب تمام سرکہ ختم ہو جائے تو سیماب کو علیحدہ کر کے کپڑے میں چھان لیں پھر دوبارہ کھرل میں ڈال کر شیر سار کے ہمراہ دوپہر تک سحق کریں اور کپڑے میں چھان لیں۔ بعد ازاں سیماب کو کسی آہنی کڑاہی میں ڈال کر چولہے پر رکھیں اور نیچے نرم آگ جلائیں۔ اور ۴ پہر تک برگ چرچٹہ کے پانی کا چھڑ کا دیں سیماب بشکل مسکہ ہو جائے گا اب کڑاہی سے نکال کر قرص بنائیں بعدہٗ تخم چرچٹہ ایک پاؤ شیر تھوہر ایک پاؤ کے ساتھ گھوٹیں۔ جب سخت ہو جائے تو اس کے دو قرص بنالیں۔ پھر ایک پیالہ میں بگلا کی ہڈیوں کا سفوف ۲ تولہ بچھائیں۔ اور اس پر ایک قرص رکھ کر اوپر ۲ تولہ سفوف استخوان کا لحاف دیں۔ بعد ازاں اس کے اوپر دوسرا قرص رکھیں اور سفوف استخوان بگلا کا لحاف دیں پھر پیالہ کا منہ بند کر کے تین چار کپڑے بعد دیگرے گل حکمت کریں جب خشک ہو جائے تو بکری کی مینگنیاں دو سیر لے کر ان میں دبائیں اور آگ لگا دیں۔ جب تیسرے روز سرد ہو جائے اور باآہنگی کشتہ سیماب نکال لیں اور شیشی میں بند کر کے ۲۱ روز تک گیہوں کے انبار میں دفن کریں دفن کریں۔ پھر نکال کر کام میں لائیں۔ یہ کشتہ کمزور اور بے طاقت آدمیوں کے لئے بے حد مفید ہے۔

مقدار خوراک: بقدر دانہ خشخاس یا زیادہ سے زیادہ بقدر دانہ خردل مسکہ یا حلوہ میں رکھ کر کھائیں۔ مجرب ہے۔

گٹکہ سیماب:

سیماب ایک تولہ لے کر کسی چینی کے کھرل میں ڈال کر سرکہ خالص انگوری ایک چلو کے ہمراہ سحق کریں جب سرکہ سیاہی مائل ہونے لگے تو دو چلو پانی ڈال کر بدستور رگڑیں۔ جب پانی سیاہ ہو جائے تو پانی کو بحفاظت نتھار لیں اسی طرح پانی اور سرکہ سے کھرل کرتے جائیں۔ تقریباً پون بوتل سرکہ خرچ ہوگا اور سیماب گاڑھا ہو کر گولی باندھنے کے قابل ہو جائے گا اس کی گولی بنا کر اس میں ایک دھاگہ ڈال دیں۔ پھر اس گولی کو کڑاہی میں ایک پاؤ آب برگ چرچٹہ کے ساتھ نرم آگ پر پکائیں جب پانی خشک ہو جائے گا تو گولی نکال لیں یہ گٹکہ امساک کے لئے بے نظیر ہے۔

شنگرف مومیہ:

شنگرف رومی بقدر ۵ تولہ سالم ڈلی لے کر کسی کھلے منہ کی بوتل میں ڈالیں اور اس کے اوپر شیر مدار اس قدر ڈالیں کہ شنگرف سے چار انگل اوپر رہے پھر بوتل کا منہ بند کر کے ۲۱ روز تک زمین میں دفن کریں۔ بعد ازاں نکال کر شنگرف کو آہنی کڑچھی میں رکھ کر نیچے بیری کی لکڑی کی دو چولی آگ نرم نرم جلائیں اور اوپر سے شیر مدار کا چویہ دیتے جائیں۔ یہاں تک کہ ایک سیر شیر جذب ہو جائے تو خاکستر چرچٹہ کے پانی کا چویہ دیتے اور سلائی سے امتحان کرتے رہیں۔ شنگرف مومیہ ہو جائے گا اسے چینی کے پیالہ یا شیشی میں رکھ دیں۔ قوت باہ کے لئے اکسیر ہے۔ بقدر دانہ خردل مکھن میں رکھ کر کھائیں۔

کشتہ شنگرف:

شنگرف ۲ تولہ کھرل کر کے شیر مدار ایک پاؤ کے ساتھ سحق کریں۔ جب تمام شیر جذب ہو جائے تو قرص بنا کر سایہ میں خشک کریں۔ بعدہٗ ایک کوزہ گلی میں خاکستر چرچٹہ نیم پاؤ بچھا کر اس پر یہ قرص رکھ دیں پھر اس کے اوپر نیم پاؤ خاکستر اور رکھ دیں۔ اور ہاتھوں سے دبا دیں اور کوزہ پر سر پوش رکھ کر تین مرتبہ گل حکمت کریں۔ جب خشک ہو جائے تو دس سیر

پاچک خانگی رکھ کر آگ دیں اور سرد ہونے پر نکال لیں۔ اعلیٰ درجہ کا کشتہ تیار ہوگا۔

یہ کشتہ نہایت مبہی ہے اگر اسے موسم سرما میں بقدر ایک چاول استعمال کیا جائے تو سردی کم لگتی ہے یہ کشتہ امراض باردہ و بلغمیہ کے لئے بھی بہت مفید ہے۔

کشتہ ہڑتال و ابرک:

ہڑتال ورقیہ ایک تولہ ابرک ۴ تولہ کھرل میں ڈال کر آب ادرک چرچٹہ ایک پاؤ کے ہمراہ سحق کریں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو قرص بنا کر خشک کر لیں۔ اس کے بعد کوزہ گلی میں بند کر کے اور گل حکمت کر کے گرم شدہ تنور میں تشویہ دیں۔ پھر نکال کو بدستور آب چرچٹہ ایک پاؤ کے ہمراہ کھرل کر کے گرم تنور میں تشویہ دیں۔ اسی طرح تیسری مرتبہ آب چرچٹہ سے کھرل کر کے تشویہ دیں۔ نہایت عمدہ اور خاکی رنگ کا کشتہ ہوگا۔ یہ کشتہ بخار کا بہترین علاج ہے۔ اس سے کہنہ سے کہنہ بخار جاتا رہتا ہے۔

مقدار خوراک: نصف رتی سے ۲ رتی تک بخار سے پہلے ہمراہ شربت بزوری یا

بدرقہ مناسبہ

اس سے روزانہ دوسرے دن کا تیسرے دن کا اور چوتھے دن کا غرض ہر قسم کا بخار دور ہو جاتا ہے اس کے علاوہ کھانسی اور دمہ کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔ ۴۰ روز استعمال کر لینے سے دمہ میں اکسیری فوائد کا ظہور ہوتا ہے۔

کشتہ سم الفار:

سم الفار ۲ تولہ کسی شیشی میں ڈال کر اس میں اس قدر شیر مدار ڈالیں کہ سم الفار غرق ہو جائے پھر اس شیشی کا منہ بند کر کے ۲۱ روز زمین میں دفن کریں۔ اس کے بعد نکال کر لوہے کی کڑاہی میں ایک سیر پختہ خاکستر چرچٹہ بچھا کر ہاتھ سے خوب دبائیں اور اس پر سم الفار مذکورہ ڈلی رکھ کر اوپر سے ایک سیر خاکستر مذکور ڈال دیں پھر چاروں طرف سے اچھی طرح دبائیں اور اوپر ریت ڈال کر کڑاہی کو چولہے پر رکھیں اور نیچے آگ جلائیں۔ رات کو مکئی کے چند دانے رکھ دیں چار پہر متواتر آگ دینے سے مکئی کے دانے کھیل ہو جائیں گے اب آگ

بند کر دیں۔ دوسرے روز جب آگ ٹھنڈی ہو جائے تو آہستہ آہستہ نکال لیں۔ سم الفار سفید کشتہ ہوگا۔ اسے پیس کر رکھ لیں۔ یہ کشتہ دمہ اور امراض بلغمیہ کیلئے مجرب ہے۔

مقدار خوراک: ۴/۱ چاول ہمراہ بالائی

کشتہ سم الفار دیگر:

ایک کوزہ گلی میں خاکستر چرچٹہ دس تولہ بچھا کر اس کے اوپر سم الفار ۱ تولہ ڈلی جو ۲۱ روز شیر مدار میں تر کی گئی ہو رکھ دیں اس کے اوپر خاکستر ۱۰ تولہ اور بچھا کر ہاتھوں سے خوب دبائیں اور کوزہ کو تین مرتبہ گل حکمت کر کے ۱۰ سیر اوپلوں کی آگ دیں صبح سرد ہونے پر نکال لیں۔

یہ کشتہ امراض بلغمیہ دمہ، کھانسی، وجع المفاصل وغیرہ کیلئے اکسیر الاثر ہے۔

مقدار خوراک: ایک خس

سم الفار مومیہ:

خاکستر چرچٹہ ۲ سیر کو آٹھ سیر پانی میں آٹھ پہر تک بھگوئیں اور دن میں چند بار ہلا دیا کریں۔ آٹھ پہر کے بعد اس کا مقطر لے کر آہنی کڑاہی میں چولہے پر رکھ کر نیچے چوبی آگ جلائیں۔ اور خاکستر چرچٹہ کا پانی ایک سیر لے کر تھوڑا تھوڑا ڈال کر پکائیں۔ جب پانی نصف جل جائے تو سیخ آہنی ڈلی میں چبھو کر دیکھیں اگر مومیہ ہو گیا ہو تو یہ عمل بند کر دیں ورنہ اور پانی ڈال کر پکائیں اور سیخ سے دیکھتے جائیں۔ جب موم ہو جائے اتار کر حفاظت سے رکھیں اور بقدر دانہ خردل مسکہ یا مویز منقیٰ میں کھلائیں۔

ضعف باہ اور امراض بلغمی میں نہایت ہی مفید ہے۔ اور مجرب بھی ہے۔

سم الفار کا تیل:

سم الفار ۱ تولہ باریک پیس کر کڑاہی میں ڈالیں اور نرم آگ پر رکھیں اس کے خاکستر چرچٹہ کا زلال تھوڑا تھوڑا ڈالتے جائیں۔ سم الفار حل ہوتا جائے گا۔ جب تمام سم الفار محلول ہو کر پانی کی طرح ہو جائے تو زلال ڈالنا بند کریں اور آگ پر پکائیں تاکہ یہ محلول منعقد ہو جائے۔ پھر اسے کڑاہی سے نکال کر چینی کے برتن میں ڈالیں اور رات شبنم میں رکھیں اسی طرح سب کا سب تیل ہوگا۔

ضعف باہ اور امراض بلغمیہ میں مفید ہے۔ اس تیل میں ایک تنکا ڈبو کر منقیٰ یا تازہ حلوے میں لگا کر کھائیں عمدہ ہے۔ دوران استعمال میں غذا مرغن کھائیں۔

کشتہ نقرہ سالم الحروف:

خالص چاندی کا ایک روپیہ لے کر آگ میں گرم کریں اور بادیان صحرائی کے پانی میں سرد کریں اسی طرح آگ میں سرخ کر کے غوطہ دیں پھر نمک چرچٹہ رکھ دیں اور کوزہ کا منہ بند کر کے گل حکمت کریں اور دس کلو اوپلوں کی آگ دیں پھر نکال کر بدستور ۶ تولہ نمک چرچٹہ میں آگ دیں ۵ بار کے عمل سے سالم الحروف کشتہ تیار ہے۔ جب کشتہ تیار ہو جائے تو ۱۰ سیر اوپلوں کی آگ دیں۔

مقدار خوراک: نصف چاول مکھن میں صبح ناشتہ کے بعد۔ قوت باہ، جریان، رقت منی، سرعت انزال اور امراض منی میں مفید اور مجرب ہے۔ اگر کشتہ مذکور ارتی، طباشیر ۳ ماشہ، مربہ سیب ۱ تولہ، الائچی خورد ۳ ماشہ۔ سب کو ملا کر صبح کے وقت کھائیں تو تقویت قلب حاصل ہوتی ہے۔

کشتہ عقیق:

چرچٹہ ایک پاؤ کوٹ کر نغدہ بنائیں۔ اس نغدہ میں عقیق ۱ تولہ رکھ کر گل حکمت کر کے ۱۰ کلو اوپلوں کی آگ دیں۔ نکال کر پیس کر محفوظ رکھیں۔ مقدار خوراک ۲ رتی۔

فوائد: ضعف دل، خفقان، بواسیر خونی کے لئے ۲ رتی ہمراہ رسوت ۳ ماشہ میں سل اور دق کے لئے بھی مفید ہے۔ (۵۲)

افسنتین

ملیریا کے لئے اکسیر

تازہ اطلاعات کے مطابق پاکستان میں ملیریا کی شدت میں دوگنا اضافہ ہوگیا ہے۔ ملیریا مچھروں سے پھیلتا ہے اور دنیا کے تقریباً تمام گرم و مرطوب آب و ہوا کے ملکوں میں تباہی مچا رہا ہے۔ ہر سال دنیا میں تقریباً دس لاکھ انسان اس مرض سے ہلاک ہو جاتے ہیں اور ایک لاکھ اسی ہزار اس میں مبتلا رہتے ہیں۔ ان میں سے اسی فیصد کا تعلق افریقہ سے ہوتا ہے۔ تیسری دنیا میں اس مرض سے بخار کے علاوہ دیگر کئی قسم کی پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس کی بعض اقسام کوما اور پھر موت کی صورت میں انسان کا خاتمہ کر دیتی ہیں۔ اس مرض کا بہترین علاج کونین اور اس کے مختلف مرکبات کو قرار دیا جاتا تھا، لیکن اب اس کے جراثیم میں بھی اس دوا کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت پیدا ہوگئی ہے۔ اس صورت حال نے تمام دنیا کے طبی سائنس دانوں اور محققین کی نیندیں حرام کر دی ہیں۔

ہمدرد صحت نے چند سال پہلے چین کے موقر طبی رسائل کے حوالے سے انکشاف کیا تھا کہ چینی معالجین اس قسم کے ہٹیلے ملیریا کا علاج بڑی کامیابی کے ساتھ افسنتین سے کر رہے ہیں۔ افسنتین (Artermisia) ایشیا اور شمالی امریکا میں پیدا ہوتی ہے یہ ایک قسم کی خوش بودار گھاس ہے جس کا پھول بابونہ کے پھول سے مشابہ ہوتا ہے۔ پاکستان میں یہ پشاور سے وزیرستان تک اور بلوچستان میں پیدا ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ افغانستان میں پانچ سے سات ہزار فیٹ کی بلندیوں پر یہ اگتی ہے اس میں صفر اعشاریہ تین فیصد فراری تیل اور اس کے مخصوص اجزاء پائے جاتے ہیں۔

یہ بھی کونین کی طرح انتہائی تلخ ہوتی ہے۔ طبی اعتبار سے افسنتین ریاح تحلیل کرتی ہے۔ پیشاب آور اور مدر حیض ہے۔ بلغمی امراض میں خاص طور پر فائدہ پہنچاتی ہے۔ ورم جگر، ورم طحال، پرانے اور نوبتی بخاروں میں اس کا جوشاندہ خاص طور پر بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس سے پسینا بہت آتا ہے۔ پیٹ کے کیڑے مار کر خارج کر دیتی ہے۔ اسے کپڑوں میں رکھنے سے انہیں کیڑا نہیں لگتا۔

معالجین طب چین بھی صدیوں سے اسے ان امراض کے لئے استعمال کر رہے ہیں۔ دنیا کی مختلف طبی لیبارٹریوں سے اب اس کی ان خصوصیات کی توثیق کی خبریں آ رہی ہیں۔ طبی سائنس دانوں کی رائے میں یہ گھاس ملیریا کا ایک قطعی شافی علاج ثابت ہوگی۔ اس پر جو تجربات ہوئے ہیں ان کے بڑے ہی حوصلہ افزا نتائج برآمد ہو رہے ہیں۔ اس بات کا اعلان پچھلے سال ایمسٹرڈم میں منعقدہ ایک بین الاقوامی طبی اجتماع میں کیا گیا۔

طب استوائی کے اس ۱۲ ویں بین الاقوامی اجلاس میں بھی یہ بتایا گیا کہ چینی اس گھاس کو ملیریا کے علاوہ دیگر کئی امراض کے علاج کیلئے استعمال کرتے ہیں جن میں پیچش اور بواسیر بھی شامل ہیں۔ چین میں سرکاری طور پر اس دوا کو اکسیر ملیریا تسلیم کر لیا گیا ہے، اس طرح دنیا بھر میں اسے ملیریا کے خلاف ایک نہایت موثر اور قطعی ہتھیار کے طور پر تسلیم کیا جاسکتا ہے۔ ماہرین کو یقین ہے کہ مچھروں سے پھیلنے والے اس مرض کا اس سے نہایت کامیاب علاج ممکن ہو جائے گا۔ تاہم مغربی سائنس دان حسب عادت اسے آزمانے سے پس و پیش کر رہے ہیں حالانکہ انہوں نے اس کا جوہر حاصل کر کے مختلف دوائیں تیار کر لی ہیں دوسری وجہ یہ بھی ہے کہ چونکہ مغربی ممالک اس مرض سے نجات حاصل کر چکے ہیں وہاں ملیریا پر تحقیق و تجرباتی کام بہت کم ہو رہا ہے لے دیکر امریکا کے والٹر ریڈ انسٹی ٹیوٹ ہی میں ملیریا پر تحقیق ہو رہی ہے یا یورپ کے کچھ اداروں میں بھی یہ سلسلہ بس یوں ہی جاری ہے۔

یہ بات سب جانتے ہیں کہ دیگر تمام امراض کی دواؤں کی طرح ملیریا کی دواؤں کی بھی سب سے بڑی منڈی تیسری دنیا کے ممالک ہیں اور یہ دوائیں تیار کرنے والے یورپ اور امریکا سے تعلق رکھتے ہیں۔ یہ دوا ساز ادارے افسنتین سے دافع ملیریا دواؤں کی تیاری سے کترا رہے ہیں۔ انکے پیش نظر ان کے تجارتی مفادات ہیں۔ امراض کا مکمل خاتمہ ان کے لئے ایک انتہائی غیر منفعت بخش بات ہوگی۔

تنزانیہ اور ملیریا:

افریقی ملک تنزانیہ کے ساحلی علاقوں میں ہر سال چار ہزار افراد ملیریا کے ہاتھوں

ہلاک ہو جاتے ہیں۔ وہاں کی ۶۳ فیصد آبادی اس مرض کا شکار رہتی ہے۔ ملیریا کی اس زبردست یلغار کا مقابلہ کرنے کیلئے تنزانیہ اور جاپان کے درمیان ایک ۵ سالہ منصوبہ طے ہوا ہے۔ اس کی بڑی وجہ یہ بھی ہے کہ ملیریا کے لئے استعمال ہونے والی دوائیں غیر موثر ثابت ہو رہی ہیں۔ ماہرین کی رائے میں ملیریا کا بہترین علاج اب بھی یہی ہے کہ اس کے مچھروں کا خاتمہ کر دیا جائے۔ چنانچہ تنزانیہ کے ساحلی شہروں دارالسلام اور ٹنگا میں چار سو آدمی مچھر مار دوائیں چھڑک رہے ہیں۔ ان دونوں شہروں اور اس کے نواحی علاقوں میں اس مرض کا سب سے زیادہ زور ہے۔

یہاں کے صحی کارکنوں کے تجربات کے مطابق کلوروکوئین کے بعد اب فین سیڈار اور میفلوکوئنو بھی غیر موثر بات ہو رہی ہیں چنانچہ وہ بھی اب مقامی جڑی بوٹیوں سے علاج کی کوشش کر رہے ہیں۔

حمیدی

ایک اچھی خبر:

دریں اثنا عالمی ادارۂ صحت کو امید ہے کہ ملیریا کا ٹیکا آئندہ دو سال میں تیار ہو جائے گا۔ اس سلسلے میں طبی تحقیق بہت آگے نکل گئی ہے۔ اس ٹیکے کی تیاری کے بعد ملیریا کا مرض بھی چیچک کی طرح ختم ہو سکتا ہے۔ تاہم مچھروں کے مکمل خاتمے کی ضرورت اور اہمیت بھی برقرار رہے گی۔ (۵۳)

قیمتی دوائی پودے

ایک صاحب نے اپنے صحن کی کیاریوں میں پودینہ لگا رکھا ہے۔ اس کے ساتھ ہرا دھنیا اور گھیکوار بھی اپنی بہار دکھا رہا ہے۔ پوچھنے پر انہوں نے بتایا کہ ان سے وہ کھانوں کو خوشبودار بنانے کے علاوہ دوائی کا کام بھی لیتے ہیں۔ مثلاً پیٹ میں گرانی ہو تو پودینے کی چائے استعمال کرتے ہیں۔ گرمی سے سر میں درد ہو تو دھنیا پیس کر پیشانی پر لیپ کرتے ہیں۔ گھیکوار کے گودے کا ایک ٹکڑا ہر صبح نگل لیتے ہیں۔ اس سے ان کے معدے اور آنتوں

کا فعل ٹھیک رہتا ہے۔ لڑکیاں اور لڑکے اس کا لعاب چہرے پر ملتے ہیں جس سے کیلوں اور خشکی وغیرہ سے چھٹکارا مل جاتا ہے، جھریاں دور ہو جاتی ہیں اور رنگت نکھر آتی ہے۔

یہ کام ہر شخص کرسکتا ہے۔ گملوں میں ان کے علاوہ دیگر دوائی پودے بھی اگائے جاسکتے ہیں اور ان کے خواص کا علم ہو تو بروقت نہایت مفید علاج کے ذریعہ سے وقت اور پیسے کی بڑی بچت ہو سکتی ہے۔

جڑی بوٹیوں کا باورچی خانے کے علاوہ صحت اور حسن میں اضافے کے لئے استعمال بہت قدیم ہے۔ انسان کو صدیوں سے ان کی افادیت کا علم ہے۔ ایک وقت تو وہ تھا کہ جب ان کے بارے میں معلومات سینہ بہ سینہ منتقل ہوتی تھیں، لیکن پھر قدیم چین اور روم و یونان میں اس وقت کے ماہرین نے ایسی سینکڑوں بوٹیوں کے بارے میں معلومات درج کیں۔

اس صدی کی ابتدا تک دنیا بھر میں دوائی پودوں سے صحت کا سامان کیا جاتا تھا، لیکن جب علم کیمیا اور دوا سازی کا فروغ ہوا، ان کی جگہ تالیفی دوائیں لینے لگیں جو تاثیر میں تیز تھیں۔ چنانچہ دوا سازی کی صنعت بھی تیز رفتاری سے فروغ پانے لگی۔ آج اس میں مسابقت بھی شامل ہوگئی ہے۔ اس کے نتیجے میں قدرتی طریق علاج یعنی جڑی بوٹیوں کا استعمال بہت کم ہو گیا، لیکن پچھلے چند برسوں سے اس کی اہمیت اور افادیت پھر محسوس کی جا رہی ہے۔ تالیفی دواؤں کے بے تحاشا استعمال کی روز افزوں مضرتوں سے تنگ آ کر لوگ جڑی بوٹیوں میں دلچسپی لے رہے ہیں۔ اس کے نتیجے میں یورپ اور امریکا کی سپر مارکٹوں میں اب کئی دوائی بوٹیاں کھلے عام فروخت ہو رہی ہیں۔

گھیکوار:

گھیکوار جسے انگریزی میں ایلو ویرا کہتے ہیں، کبھی صرف زینت کے لئے لگایا جاتا تھا، لیکن اسے جھلسی ہوئی کھال کے لئے بہترین سمجھا جا رہا ہے۔ دھوپ کی مضرتوں سے نجات کیلئے اس سے بہتر کوئی چیز نہیں ہوتی۔ یہ جلد کو تر رکھتا ہے تو کھجلی اور اگزیما کے علاوہ جلد کی کئی شکایات یہاں تک کہ سرطان جلد اس کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔ اس کا گودا

نہار منہ نگلنے سے جگر کا فعل چست رہتا ہے۔ آنتیں صاف رہتی ہیں، اور صحت مند خون تیار ہوتا ہے۔

جن سنگ:

جن سنگ، چین اور کوریا میں ہوتی ہے، لیکن اب اس کی کاشت امریکا کے علاوہ دیگر کئی ملکوں میں بھی ہونے لگی ہے۔ یورپ اور امریکا کے علاوہ مشرق بعید اور وسطی میں بھی اس کی گولیاں اور کیپسول ملنے لگے ہیں۔ اس کا استعمال گٹھیا، نقرس کے علاوہ سانس کی نالی کی خارش اور نزلے زکام یا انفلوئنزا کے لئے بھی مفید ہوتا ہے۔ اسے اناس کے رس میں ملا کر پینے سے قوت ہضم میں اضافہ ہو جاتا ہے تو اعصاب بھی توانا ہوتے ہیں۔

گل بابونہ:

گل بابونہ ایک عام بوٹی ہے۔ اس میں پیٹ کا درد دور کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے تو یہ تھکے ہوئے اعصاب کو سکون دے کر اچھی نیند لاتی ہے۔ اس کا جوشاندہ پینے سے خواتین ایام کی تکالیف سے بھی نجات پا سکتی ہیں۔ سونف اور بابونہ کے ہلکے جوشاندے سے آنکھیں دھوئی جائیں تو انکی تھکن دور ہوتی ہے اور انہیں طاقت بھی ملتی ہے۔ اس کے پانی سے بال دھوئے جاتے ہیں۔ کھولتے ہوئے پانی میں اسے ڈال کر بھاپ لینے سے ناک کھل جاتی ہے۔

زیرہ کرمانی اور دھنیا:

زیرہ کرمانی آسانی سے مل جاتا ہے۔ اس میں پیٹ کی گیس دور کرنے کی بڑی صلاحیت ہوتی ہے۔ اسی طرح تازہ کے علاوہ خشک دھنیا بھی سکون بخش ثابت ہوتا ہے۔ اس کا جوشاندہ پینے سے یا ثابت چبانے سے سینے کی جلن اور تیزابیت کم ہو جاتی ہے۔ اس کے ساتھ سونف شامل کر لینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے اور قبض بھی نہیں ہوتا۔

پودینہ:

نزلے اور فلو نے پریشان کر رکھا ہو تو تازہ پودینے کی چائے گرم گرم پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اسے پیس کر پانی میں ملا کر پینے سے پیٹ کا نفخ اور ہچکی کی شکایت دور ہونے کے علاوہ گہری نیند آتی ہے۔ جاڑوں میں اس کی چائے کے پیتے رہنے سے نزلے زکام سے بچاؤ ہوتا ہے۔

تلسی:

ہر قسم کی تلسی کے استعمال سے بدہضمی کی شکایت دور ہو جاتی ہے اور سر میں درد کی تکلیف بھی ٹھیک ہو جاتی ہے۔ اس سے نیند بھی گہری آتی ہے۔

سمندر سوکھ:

سمندر سوکھ میں حیاتین الف، ب اور ج بھی ہوتے ہیں۔ اس کی چائے بھی ہضم کے لئے مفید ہوتی ہے۔

صعتر اور میتھی:

صعتر کا جوشاندہ گلے کی تکلیف کیلئے مفید ہوتا ہے۔ اس کی یا میتھی کی چائے استعمال بھی گلے اور نزلے کے لئے مفید ثابت ہوتا ہے۔

لونگ اور ادرک:

لونگ اور ادرک کی چائے متلی کیلئے مفید ہوتی ہے، خاص طور پر حاملہ خواتین کی متلی اس سے دور ہو جاتی ہے۔

غرض یہ کہ آپ اپنی ایسی کئی شکایتوں کا علاج ان کی بوٹیوں سے کر کے صحت پا سکتے ہیں۔ (۵۴)

جڑی بوٹیوں سے علاج

وہ بوٹی جو پھٹے ہوئے دودھ کو پھر سے اصلی حالت پر لے آتی ہے:

یہ بوٹی کنگھی ہے جس کا دوسرا نام کنگیرین بھی ہے۔ یہ بہت مشہور بوٹی ہے۔ اس کا پھل کنگھی کے مانند کنگرہ دار (لیکن گول) ہوتا ہے۔ بعض بھینسوں کا دودھ پھٹ جاتا ہے۔ ان کو نبولوں وغیرہ کے ساتھ ایک سیر کنگھی بوٹی کے پتے روزانہ کھلائے جائیں تو یہ نقص دور ہو جاتا ہے۔ پھٹے ہوئے دودھ کو گرم کریں اور اس میں کنگھی بوٹی کی شاخ پھیرتے رہیں، پندرہ بیس منٹ بعد اتار لیں تو دودھ اصلی حالت پر آ جاتا ہے۔ اور جمانے پر گھی اصلی دودھ جتنا نکلتا ہے۔ بہت ہی بے نظیر بوٹی ہے، منی کو بڑھاتی، سیروں دودھ ہضم کراتی، بدن کو طاقت دیتی اور چہرہ کا رنگ سرخ کرتی ہے۔

وہ بوٹی جو بچھو کاٹے کا مکمل علاج ہے:

یہ بوٹی مولی ہے جس کی ترکاری بنائی جاتی ہے۔ مولی میں خدا نے کچھ ایسی تاثیر رکھی ہے کہ اگر اس کی چیری ہوئی پھانک کو بچھو کے منہ پر لگا دیں تو بچھو فوراً مر جائے گا۔ اسی طرح عرق مولی میں مغز جمال گوٹہ رگڑ کر رکھ لیں۔ یہ بھڑ، بچھو، تتیا کا بے نظیر تریاق ہے لگاتے ہی فوراً ٹھنڈک پڑ جاتی ہے اور درد قطعی بند ہو جاتا ہے۔

وہ بوٹی جس کو ایک دفعہ استعمال کرنے سے پندرہ یوم تک بھوک نہ لگے:

یہ بوٹی ”چرچٹہ“ یعنی پٹھکنڈا ہے اس کے تخم لے کر کھیر بنا کر استعمال کی جائے تو کئی کئی دن تک بھوک نہیں لگتی، عموماً عامل لوگ جو چلہ کشی کرتے ہیں۔ اور سادھو سنیاسی استعمال کر کے مہینہ مہینہ بغیر کھائے پئے مگن رہتے ہیں۔

ایک درخت کا پھل جس کے لگانے سے بال عمر بھر نہ اگیں:

پنجاب میں جانڈ یا جانڈی نام کا ایک درخت ہوتا ہے جو عموماً ہر جگہ پایا جاتا ہے بیساکھ جیٹھ میں اس کو خوب پھل آتا ہے کچے کو سانگر کرتے ہیں جب یہ پک جاتا ہے تو اسے ”جینجھ“ کہتے ہیں یہ حد درجہ قابض ہوتا ہے۔

اس درخت کے دوسرے فوائد کو نظر انداز کرتے ہوئے یہاں صرف ایک راز کا انکشاف کیا جاتا ہے جس کی ہزاروں کو جستجو ہے۔ جس جگہ کے بال عمر بھر کے لئے ناپید کرنا ہوں پہلے اس کو استرے سے خوب صاف کریں۔ پھر جانڈی کے پھل (سنگر) کا ضماد کریں۔ تین دن تک یہ عمل کریں۔ بال عمر بھر نمودار نہ ہوں گے۔

عضو مخصوص کے تمام بیرونی نقائص کو دور کرنے والی عجیب و غریب بوٹی:

جڑ چیتہ (چترا) جو عام پنساریوں کے ہاں سے مل جاتی ہے شراب یا سپرٹ کے ساتھ گھسیں جب گاڑھا ضماد بن جائے تو انگلی سے عضو تناسل پر حشفہ اور سیون چھوڑ کر لیپ کر دیں۔ مناسب سمجھیں تو اوپر پان باندھیں یا صرف کھدر کا کپڑا لپیٹ دیں ہر چوبیس گھنٹہ کے بعد دوسرا تازہ لیپ کرنا چاہئے اسی طرح کل تین لیپ کافی ہوں گے۔

اس کے استعمال سے غلط کاری سے تباہ شدہ پٹھوں اور کثرت کار سے تھکے ہوئے اعضا میں بجلی کی لہر دوڑ جاتی ہے اور پہلے ہی لیپ سے اتنا تناؤ ہوتا ہے کہ رکنا مشکل ہو جاتا ہے جب برابر تین دن تک یہ عمل ہو چکے تو پھر لیپ والی جگہ پر سو دفعہ گائے کا دھویا ہوا مکھن لگائیں۔ تین دن میں مکمل آرام ہو گا۔

ضعف بینائی کیلئے اعلیٰ درجہ کا نسخہ:

۱۔ سہانجنہ کے سبز پتوں کا پانی اور شہد خالص ہموزن ملا کر آنکھوں میں ڈالا

کریں۔ ہفتہ عشرہ کے استعمال سے آپ خود کہہ اٹھیں گے کہ اس سے اعلیٰ بصارت افروز دوائی آج تک نہیں دیکھی تھی۔

۲۔ قندھاری انار کا پانی آدھ سیر، کوزہ مصری ایک پاؤ، مصری کو کوٹ کر پیس کر پانی میں ملا کر رکھ دیں۔ اور ڈراپر سے آنکھوں میں ڈالا کریں۔ آنکھ کی سرخی، ککرے، روہے اور خارش ڈھلکا وغیرہ اس سے دور ہو جاتے ہیں۔ نظر کی کمزوری کیلئے بھی بہترین ہے۔

ہچکی دور کرنے کا نسخہ:

اگر کسی کو ہچکی ستائے اور کسی طرح دور نہ ہو تو پسی ہوئی ہلدی دو ماشہ کے قریب چلم میں رکھ کر پلائیں جلد سگریٹ کی طرح کاغذ میں لپیٹ کر اس کا دھواں کشید کریں۔ تو شدید سے شدید ہچکی کا دورہ دو چار کش ہی میں دور ہو جائے گا۔ یہ فوری تسکین دینے والا فوری علاج ہے۔ اس کے بعد مستقل طور پر اصولی علاج کرنا چاہئے۔

مرض برص کا کامیاب علاج:

بجھوایا یا تھو ایک عام بوٹی ہے۔ اس کے پتوں کو برص کے داغوں پر دن میں تین چار دفعہ مل دیا کریں۔ اور اسی بوٹی کا خشک سالن (بجھیا) دونوں وقت سیاہ مرچ اور سیندھا نمک ملا کر کھلائیں نہایت سادہ مگر حیرت انگیز نسخہ ہے۔ بڑے بڑے قیمتی نسخوں سے بدرجہا بہتر ہے یہ مرض بہت ستیلا اور عسیر العلاج ہے۔ اس لئے کم از کم دو ماہ یہ نسخہ استعمال کرنا چاہئے۔

وہ حیرت انگیز بوٹی جس کی پہلی خوراک سے ہی شورش انگیز جنون کے مریض کو گہری نیند آنا شروع ہو جاتی ہے اور چند ہی یوم میں مرض پاگل پن، اختناق الرحم (ہسٹریا) مراق، مالیخولیا اور بے خوابی کا مرض دور ہو جاتا ہے۔

یہ بوٹی چھوٹی چندن ہے۔ حسب ضرورت لے کر کوٹ پیس کر شیشی میں محفوظ رکھیں، بقدر ایک رتی کیپسول میں بند کر کے پانی کے ساتھ کھلائیں۔

وہ بوٹی جسے ایک چاول بھر کی مقدار میں کھا لینے سے سخت سے سخت سردیوں میں بھی شدت کی گرمی محسوس ہونے لگتی ہے۔

یہ بوٹی ''مندورا'' ہے یہ کشمیر اور پونچھ کے پہاڑوں میں اسی نام سے ملتی ہے۔ یہ ایک جڑھ ہے جس کی شکل وصورت ''زربی'' (جدوار) سے تقریباً ملتی جلتی ہے۔

گرمیوں میں سردی پیدا کرنے والی بوٹی:

اس بوٹی کا نام ''شنکھ مکھی'' ہے جو کہ اس کے پھولوں کی مناسبت سے رکھا گیا ہے۔ کیونکہ اس کے پھول خودرو برنگ سفید قدرے نیلگوں بعینہٖ سنکھ کی صورت کے ہوتے ہیں۔ بلندی ایک بالشت ہوتی ہے۔ پانی کے کنارے پائی جاتی ہے۔ اور کشمیر کی وادیوں میں ملتی ہے۔

تریاق بخار بوٹی:

اس کا نام ''گوماں'' ہے جو ویدک کی مایہ ناز بوٹی ہے۔ جس کی بابت ویدک کی کتابوں میں لکھا ہے کہ اگر مریضان بخار کو ''گوماں'' کے بھرے ہوئے گدے پر لٹا دیا جائے تو بغیر کسی دوا کے بخار اتر جاتا ہے۔

وہ حیرت انگیز بوٹی جو پارے کے کچے کشتے کو ایک ہفتہ ہی میں پیشاب کے راستے خارج کر دیتی ہے۔

یہ تلسی ہے جو بڑی مشہور و معروف بوٹی ہے اس بوٹی کے دو تولہ پتے لے کر پانی ملا کر خوب گھوٹیں اور چھان کر صبح نہار منہ پلائیں۔ ایک ہی ہفتہ میں پارہ کا کچا کشتہ پیشاب کے راستے خارج ہو جائے گا اس کے ساتھ مکو کے پتے دو تولہ بھی ملا لیے جائیں تو سونے پر سہاگہ ہو جائے گا۔ (۵۵)

جڑی بوٹیاں اور جدید تحقیقات

انسانی تخلیق کے فوری بعد تاریخ طب کے آثار ملتے ہیں، کیوں کہ انسان نے اپنے صحی تقاضوں کے لئے سب سے پہلے سر بز و شاداب وادیوں، گھنے جنگلوں، پہاڑوں اور اردگرد کے کھیتوں میں پائی جانے والی بے شمار قدرتی جڑی بوٹیوں سے علاج معالجے کا آغاز کیا جو آج تک رائج ہے۔ طب کی تاریخ اور انسانی تاریخ میں مماثلت پائی جاتی ہے۔ عالمی ادارۂ صحت کے حالیہ سروے کے مطابق نہ صرف پاکستان بلکہ دنیا بھر میں ۷۰ فیصد آبادی کے علاج معالجے کا انحصار قدرتی جڑی بوٹیوں سے تیار شدہ دواؤں اور روایتی طریق علاج پر ہے۔

پاک و ہند میں صدیوں سے طب یونانی کا طریق علاج رائج ہے۔ اس کی ادویہ حیوانی، نباتی اور معدنی اجزاء پر مشتمل ہوتی ہیں اور اکثر ماسوائے زہریلی جڑی بوٹیوں اور معدنیات کے، مضر اثرات سے مبرا ہوتی ہیں۔ موجودہ سائنسی ترقی کے دور میں جو جدید دوائیں کیمیائی طور پر تیار شدہ میسر ہیں، بے شمار اثرات مابعد کی بدولت ان کی ساکھ بری طرح متاثر ہوئی ہے جس کی وجہ سے بیسویں صدی کا انسان قدرتی جڑی بوٹیوں سے علاج کی طرف لوٹنے پر مجبور ہے۔ بڑھتے ہوئے عالمی رجحان کے تحت دنیا بھر کے سائنس دانوں اور بیشتر کثیر القوی دوا ساز اداروں نے مجبوراً قدرتی جڑی بوٹیوں، دوائی پودوں، سبزیوں اور پھلوں پر تخلیق کا آغاز کر کے مفید نتائج کی حیرت انگیز رپورٹ جاری کی ہے۔

حال ہی میں لہسن، پیاز، میتھی دانہ، کریلا، روغن بادام اور روغن زیتون کی افادیت امریکن بوٹینکل کونسل کے جریدہ ''ہربل گرام'' میں شائع ہوئی ہے جو قارئین کی دلچسپی کے لئے تحریر کی جاتی ہے۔

لہسن:

لہسن صدیوں سے ہماری روزمرہ خوراک میں شامل ہے۔ اس کی سائنسی بنیادوں پر تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ یہ نہ صرف غذا ہے بلکہ عمدہ اور بے ضرر دوا بھی ہے۔ یہ مرض ذیابیطس کے لئے مفید ہے اور بلند فشار خون کو اعتدال پر لانے میں نافع ہے اور خاص کر مانع زخم معدہ (السر) ہے۔

پیاز:

پیاز ہماری خوراک کا جزو لاینفک ہے۔ عام طور پر سلاد میں کچا بھی کھایا جاتا ہے۔ اس میں گندھک پائی جاتی ہے جو بے شمار جسمانی بیماریوں کا شافی علاج ہے۔ اسے ذیابیطس، بلڈ کولیسٹرول اور خصوصی طور پر دمہ کے لئے مفید بتایا گیا ہے۔

روغن بادام:

روغن بادام عرصہ دراز سے طب یونانی میں قبض کشائی اور خشکی دور کرنے کی غرض سے مستعمل ہے۔ جدید تخلیق کے مطابق بلڈ کولیسٹرول کے مریضوں پر اس کے تین ہفتے استعمال کے بعد پتا چلا کہ روغن بادام میں روغن زیتون سے دوگنا خون میں لوتھڑوں کو تحلیل کرنے کی خصوصیت ہوتی ہے۔

میتھی دانہ:

میتھرے یا میتھی دانہ، میتھی کا بیج ہے۔ یہ موسم گرما میں پیدا ہوتی ہے۔ اکثر اس کا ساگ پکا کر کھایا جاتا ہے۔ اسے خشک کر کے سالنوں میں خوشبو پیدا کرنے کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں ۵۱ء۷۰ فیصد فائبر پایا جاتا ہے جو گوار گم سے طبی طور پر مشابہت رکھتا ہے۔ اس میں ۲۸ فیصد پروٹین ہوتی ہے۔

شوگر کے مریضوں کے لئے یہ انتہائی مفید غذا ہے۔ صبح شام ۵ گرام پانی میں بھگو کر استعمال کیے جائیں تو چوبیس گھنٹوں میں ۵۴ فیصد شوگر میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ نیز کولیسٹرول سیرم میں بھی کمی ہو جاتی ہے۔ میتھروں کے استعمال سے جسم میں انسولین (ہارمون) پیدا کرنے کی صلاحیت لبلبے کی اصلاح ہو جانے پر بڑھ جاتی ہے۔

کریلا:

گرمیوں کے موسم کی مشہور و معروف سبزیوں میں شمار ہوتا ہے۔ اس کا مزاج گرم خشک بدرجہ سوم ہے۔ عام طور پر کھیتوں میں کاشت کیا جاتا ہے، مگر جنگلوں میں خودرو بھی پایا جاتا ہے۔ ذائقہ قدرے تلخ ہونے کے باوجود کریلے کا سالن مزے دار اور عمدہ ہوتا ہے۔

یہ قدرتی طور پر بہت سی طبی خصوصیات کا حامل ہے۔ صفرا اور بلغم کا مسہل ہے۔ سرد مزاجوں کے معدے کیلئے تقویت بخش ہے۔ پیٹ کے کیڑے تلف کرتا ہے اور فالج، لقوہ، استرخا، وجع المفاصل، نقرس، ذیابیطس، یرقان، ورم طحال اور جلندھر میں ازحد مفید ہے۔

کریلے کھانے یا اس کا روزانہ بیس ملی لیٹر جوس پینے کے بعد خون میں گلوکوز کی سطح میں بیس فیصد کمی واقع ہو جاتی ہے۔ یوں یہ ذیابیطس کے مریضوں کیلئے نہ صرف مفید قوت بخش غذا ہے بلکہ موثر ترین دوا بھی ہے۔

گڑمار بوٹی:

انڈیا میں آیورویدک طریق علاج کے تحت چھٹی صدی قبل مسیح سے ذیابیطس کے شافی علاج کے طور پر مستعمل ہے۔ یورپی تحقیق کے مطابق یہ نباتی دوا بلڈ شوگر نارمل کرنے میں انتہائی مفید ہے بلکہ جگر، گردوں اور پٹھوں کے کمزور خلیوں کو صحت مند بناتی ہے۔ حال ہی میں انڈیا مدراس یونیورسٹی میں مزید تحقیق سے عیاں ہوا ہے کہ یہ متاثر لبلبہ کو صحت مند بنا کر انسولین پیدا کرنے کی قوت بحال کرتی ہے۔ اس کے پتوں کا جوشاندہ لبلبہ کے بیٹا سیلز کی پیدائش کو دوگنا کر دیتا ہے جو انسولین پیدا کرتے ہیں۔ ذیابیطس میں بیٹا سیلز کا تباہ ہو جانا قطعاً نظر انداز نہیں کیا جا سکتا، کیوں کہ کوئی جدید دوا اور نہ کوئی قدرتی دوا ایسی خصوصیات کی حامل ہے جو صحت مند افراد میں بھی اس کے استعمال سے انسولین ہارمون کی مقدار کو اعتدال پر رکھنے میں اتنی مؤثر ہو۔

آم:

آم موسم گرما کا مشہور و معروف لذیذ پھل ہے اور اسے پھلوں کا بادشاہ بھی کہا جاتا

ہے۔ صالح خون پیدا کرتا ہے اور قبض کشا ہے۔ مسمی بدن، ارواح، معدہ، گردہ، مثانہ اور آنتوں کو قوت بخشتا ہے۔ مقوی باہ ہے، آم اور اس کے پتوں میں جزو موثرہ مینگفرین پایا جاتا ہے جو اینٹی وائرل ہے اور داد کی بیماری کے لئے مفید ہے۔

سبزیاں:

کینسر کے تدارک کے لئے بیٹا کیروٹین کی حامل سبزیوں کا استعمال عام طور پر مفید ثابت ہوتا ہے۔ مثلاً پالک، گاجر اور لال شلجم استعمال کرنے والے حضرات میں یہ سبزیاں استعمال نہ کرنے والوں سے کینسر کی شرح میں ۴۰ فیصد کمی نوٹ کی گئی ہے۔ لہٰذا موسم گرما میں پالک، گاجر اور لال شلجم جن میں بیٹا کیروٹین کے قدرتی اجزاء پائے جاتے ہیں، لازماً استعمال کیے جائیں بلکہ ہر روز بدل بدل کر سبزیاں اور دالوں کا کھانا مفید بتایا گیا ہے۔ (۵۶)

زرِگل
پھولوں کی اصلی طاقت

ہمدرد صحت، فروری 1994ء میں آپ پڑھ چکے ہیں کہ قدرت پھول کو اس دنیا میں تہی دست نہیں بھیجتی۔ ہر پھول اپنی مٹھی میں زیرہ گل کا سونا لیے ہوئے آتا ہے، اسی لئے تو ایک شاعر نے کہا تھا کہ ہر پھول زر بکف لیے آتا ہے۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ زمین میں اپنے خزانے کے ساتھ دھنسنے والے قارون نے راستے میں اپنا خزانہ لٹا دیا تھا۔ قارون نے راستے میں لٹایا خزانہ کیا؟

یہ زرِگل سائنس کی زبان زیرہ گل (پولن = Pollen) کہلاتا ہے۔ یہ پھول کے علاوہ اس درخت، پودے اور گھاس پھوس کی حیات اور اس کی بقائے نوع کا سامان کرتا ہے۔ ننھے منھے ذرات کی صورت میں موجود پھولوں کا یہ سونا رس چوسنے والی شہد کی مکھیاں، متوالی تتلیاں اور پھول چسنیاں حاصل کرتی رہتی ہیں۔ شہد کی مکھیاں اسے شہد کے چھتوں

میں جمع کرتی رہتی ہیں۔

تازہ تحقیق کے مطابق زرِگل میں صحت وتوانائی کا پورا سامان ہوتا ہے۔ اس میں موجودہ پروٹین سے جسم قوی اور صحت مستحکم رہتی ہے۔ ایک ماہر کے مطابق ترقی پذیر ممالک اپنے پھولوں کا زرِگل جمع کر کے اپنے عوام کے لئے درکار پروٹین کی بھرپور مقدار فراہم کر کے انہیں توانا اور صحت مند رکھ سکتے ہیں۔

اس وقت زرِگل پر اہم کام سویڈن میں ہو رہا ہے۔ گوستا کارلسن نامی ایک محقق نے پولن جمع کرنے کا ایک طریقہ دریافت کرنے کے بعد اب اس کی فراہمی کا اہم کام شروع کر رکھا ہے۔ اس کی گولیاں اب یورپ میں عام ہوگئی ہیں۔ چنانچہ کھلاڑیوں میں اس کا استعمال تیزی سے بڑھ رہا ہے۔

گوستا کارلسن کمپنی کے مالک اور ان کے ساتھی ایکے ایسپ لند نے مشترکہ طور پر یہ کاروبار شروع کیا اور اس مقصد کے لئے جنوبی سویڈن میں دیگیے ہوم میں ایک چھوٹا سا کھیت خرید کر اس کام کا آغاز کیا۔ انہوں نے زرگل جمع کرنے کے لئے ایک الیکٹرومیکانیکل مشین تیار کر رکھی ہے اور وہ اسی کی مدد سے بقول ان کے ہر پھول، ہر گھاس، ہر بوٹی اور پھول والے ہر درخت سے زرگل جمع کرتے ہیں۔ اس زرگل میں حیاتین، معدنی نمکیات، پروٹین، امینوایسڈز، ہارمون اور خامروں (انزائمز) کے علاوہ تخمی مادے بھی ہوتے ہیں۔

ان کے گودام میں ہر پھول کے زرگل کی بوریاں بھری رہتی ہیں۔ ان پر اس پھول کا نام درج رہتا ہے۔ بقول ان کے زرگل چاہے کسی بھی پھول کا ہو، اس میں ہر ضروری اور صحت بخش پروٹین موجود ہوتا ہے جس کے کھانے سے صحت وتوانائی کا وہ احساس حاصل ہوتا ہے جو کسی اور غذا سے نہیں ہوتا۔

زرِگل کا سب سے نمایاں فائدہ مثانے کے غدود کی شکایت والوں کو ہوتا ہے۔ سویڈن کے پروفیسر آسکا اپمارک کے مطابق اس کے استعمال سے غدود مثانہ کی تمام شکایات دور ہو جاتی ہیں۔

شہد اور زرگل کے بارے میں پورے وثوق کے ساتھ کہا جاسکتا ہے کہ یہ دنیا کی

سب سے مکمل اضافی غذا ہے۔ اس میں ۱۶ حیاتین، ۱۶ معدنی نمکیات، ۹ ہاضم خمیر (انزائمز) ۱۸ پروٹین، امینو ترشے اور ۲۸ دیگر اجزا جن میں لازمی تخمی تیزاب اور فلیونائڈز شامل ہیں، موجود ہوتے ہیں۔ (۵۷)

پان

پان کے مختلف تلفظ ہیں تنبول تانبول اور تامول بیان کیا جاتا ہے کہ تنبول کو مغلیہ سلاطین پان کہا کرتے تھے۔ مسٹر رسل (R.V. Russel) نے اپنی تالیف ''اقوام صوبہ متوسط'' میں پان کا مادہ پارنا، (Parna) ایک سنسکرت لفظ بتلایا ہے، جس کے معنی پتے کے آتے ہیں، مگر ایڈورڈ بالفور مؤلف انسائیکلوپیڈیا ہند نے لکھا ہے ''تنبولا'' سنسکرت لفظ ہے، لاطینی زبان میں اس کو ''پایپر'' (Piper) بمعنی کالی مرچ کے کہتے ہیں اور یہ پاپریشیس (Piperacious) یعنی از قسم کالی مرچ ہے، جس کی پچاس قسمیں ہیں جو جزائرِ زیرباد (East Indies) جماد اسماترا کی پیداوار ہے، جس میں سے ایک پان بھی ہے اور یہ قرین عقل بھی ہے کیونکہ پان مزے میں کالی مرچ سے ملتا جلتا ہے، بلاک مین (Blackman) لکھتا ہے یہ ایک سبز پتہ ہے، مگر اس کو منصف مزاج نقاد نفیس میوہ کہتے ہیں، چنانچہ مشہور شاعر امیر خسروؒ دہلوی نے ایک نظم پان پر کہی ہے جس کا مطلع یہ ہے ؎

نادرہ برگے چو گل در بوستان
خوب تریں نعمت ہندوستان

(قرآن السعدین قلمی)

طب کی مشہور کتابوں ''مخزن المفردات'' اور ''گنج بادآورد'' میں تنبول فارسی لفظ بیان کیا گیا ہے مگر اردو زبان کی لغت ''جامع اللغات'' میں درج ہے کہ یہ لفظ ہندی ہے، عرب تو اس کو ''فان'' نیز ''بان'' کہا کرتے ہیں۔ ایک قدیم لغت فارسی میں اس کا تلفظ تامول ہے چنانچہ لکھا ہے۔ ''تامول'' برگ کہ برابر سپاری خورند در ہندی ''تنبول'' گویند،

چینی زبان میں اس کو کوسیا تنگ کہتے ہیں۔

تاریخی پس منظر:

ڈاکٹر پی۔ وی لنکن مرتب دھرم شاستر نے لکھا ہے کہ پان کا رواج ہندوستان میں غالباً ابتدائی سن عیسوی سے یا تقریباً دو ہزار سال سے ہے۔ اس کی ابتدا پہلے جنوبی ہند میں ہوئی، بعد میں رفتہ رفتہ شمالی ہند میں رائج ہوا۔ گرہیا سوتر، یعنی گھر گرہستی کے باب مندرجہ وشنو پران اور بعض دوسری کتابوں مثلاً لاگھو ہرت اور لاگھو وسوالین میں بھی اس کا ذکر موجود ہے مگر یہ تو یقین ہے کہ اس کا استعمال راجہ بکرماجیت والئ اجین کے زمانے یعنی چھٹی صدی عیسوی میں تھا! چنانچہ بکرماجیت کے نورتن علماء میں واراھا مہیرا(Varaha- Mihira) نے نیز کالی داس کی راگھو وش اور کام شاستر میں پان کا ذکر آیا ہے۔

ہماری تحقیق میں بھی قدیم ویدک طب کی ایک کتاب اشٹنگ ہروے (Ashtangharoe) مصنفہ مشہور وید ''واگ بھٹ'' میں برگ تنبول کے خواص بیان کیے گئے ہیں اور یہ تصنیف بقول بعض کچھ زمانہ ماقبل حضرت مسیحؑ یا پہلی صدی عیسوی اور بقول بعض چھٹی عیسوی ہے۔

عرب سیاح اور مؤرخین:

بزرگ بن شہریار (تیسری صدی ہجری) نے اپنی تصنیف عجائب الہند میں مؤرخ مسعودی نے اپنی تاریخ ابوریحان البیرونی نے کتاب الہند اور کتاب الصیدلہ میں (صنعت دواسازی) اور ابن بطوطہ نے برگ تنبول کا ذکر کیا ہے۔ مشہور سیاح ابن بطوطہ نے اپنے سفر نامے میں لکھا ہے کہ بہ زمانہ قیام دہلی والدہ سلطان محمد تغلق نے ابن بطوطہ کی ضیافت کی تو پان کا تحفہ بھی تھا، محمد تغلق نے امیر غیاث الدین عباسی کو اپنے ہاتھ سے پان عطا کیا، جو ایک خاص اعزاز سمجھا جاتا تھا، ایک امیر سیف الدین کی شادی سلطان کی ہمشیرہ سے ہوئی تو دولہن نے دلہا کو پان کھلایا۔ ابن بطوطہ کی لڑکی کا انتقال ہوا تو سیوم کی فاتحہ یعنی پھولوں میں پان کے بیڑے بھی تھے۔ شہر حیدرآباد میں بھی بعض جگہ پر یہ طریقہ رائج ہے۔ ابن بطوطہ جب سماترا اور جاوہ گیا تو سلطان نگدیشو ابوبکر بربری نے اس کو پان اور چھالیہ کا تحفہ دیا۔

جزائر مالدیپ کے سلطان نے پان اور گلاب ہدیۂ عطا کیے۔ بطوطہ نے سلیمان وزیر کی لڑکی سے عقد کیا تو پان اور صندل کی لکڑی تحفۂ دی گئی۔ دوسرے سیاح ملک التجار عبدالرزاق سمرقندی کو دکن کے راجہ ویجانگر نے پان اور کافور ہدیۂ دیے۔ مدراس (دکن) کے ایک مشہور بزرگ مخدوم عبدالحق بیجاپوری سادی عرف دستگیر صاحب گیان بھنڈاری (وفات ۱۱۶۵ھ) بارہویں صدی ہجری کے بڑے سیاح تھے، سماترا اور جاوہ کے سفر میں دیکھا کہ لوگ پان کثرت سے بکری کی طرح کھاتے ہیں، تو تہدید کی کہ اعتدال اچھی چیز ہے۔

چین کے سیاح:

چینی سیاح ائیزنگ (I-Tsing) نے اپنے سفرنامے الموسوم بہ ''تاکاکوسو'' (Taka-Kusu) میں بدھ مت کے رواج کے ضمن میں لکھا ہے کہ میں نے جزائر زیرباد کے دس جزیروں میں کاچا سے لے کر انسولائی نیوڈورم (Insolac Nudqrum) تک پان اور چھالیہ کے درخت کثرت سے دیکھے، یہاں ''اپاوستھ'' (Upavasatha) کی رسم میں پوجاریوں کو شربت پلاتے ہیں اور سپاری کی ڈلیاں تحفۂ دیتے ہیں۔

یورپین سیاح (۱) سیاحت اپولیٹو ڈیسی ڈیری (Ippolito Desideri of Tistqia) تالیف ۱۷۱۲ھ میں بیان کیا گیا ہے کہ پان کا رواج نیپال میں تھا۔ (۲) بقول سفرنامہ ٹیورنیئر (Teverneur) (اطالوی سیاح) کے ایک راجہ کو طلائی پان کوٹنی میں پان کوٹ کر کھلایا جاتا تھا۔ جس کو وہ بڑے مزے سے بیان کرتا ہے کہ راجہ کے منہ میں دانت تھے اور نہ پیٹ میں آنت، منوچی نے اپنے سفرنامے ہند (بعہد عالمگیر) میں بیان کیا ہے کہ اورنگ زیب کا ایک سفیر ایران میں مامور ہوا تو اس سفیر کو پان ہندوستان سے بھیجے جاتے تھے اور اس کا خاص انتظام کیا گیا تھا کہ پان تازہ بہ تازہ ملیں اور یہ پان نہایت عمدہ اور خوشبودار ہوتے تھے۔

تاریخ سماترا مؤلفہ ولیم مارسڈن میں لکھا ہے کہ سماترا میں پان اور چھالیہ کے درخت کثرت سے ہوتے ہیں اور یہ اشیاء آچھی پایہ تخت سے علاقہ تلنگانہ جنوب مشرقی ہندوستان میں برآمد کی جاتی ہیں۔ یونیورسل بیالوجی کل ڈکشنری (لندن) میں لکھا ہے کہ

ہندچینی میں اس کی کاشت اور تجارت خوب ہوتی ہے۔ کیپٹن ایڈورڈ مور نے اپنی تلیف میں ہندوستانی سروتہ کا ذکر کیا ہے۔

ہابسن جابسن (Hobson Jobson) مطبوعہ ۱۹۰۳ء میں اسبیگ قزوینی (۱۶۰۴ء) سفیر اکبر اعظم برائے بیجاپور کے حال میں پان کے ایک لوازمہ تمباکو کے بیجاپور میں استعمال کا ذکر ہے جو شمالی ہند میں رائج نہیں تھا۔ اسی نے وہاں رائج کیا۔ اہل ہند کی قدیم کتابوں میں بھی برگ تنبول اور پان کا ذکر ہے۔ سمرتیا میں لکھا ہے کہ شادی کی قرارداد پان دینے کی رسم سے پکی ہوجاتی ہے۔ یہ میسری (Padmasri) (تالیف ۱۰۰۰ء) میں پان کی پانچ قسمیں اور اس کو عشق و محبت کا تحفہ بیان کیا گیا ہے، نیز مرچا کتک میں بھی اس کا ذکر ہے۔ بیان کیا جاتا ہے کہ جب سلطان محمود غزنوی نے نویں دفعہ ۱۰۱۷ء میں قنوج پر حملہ کیا تو بقول بعض مورخین وہاں بیس ہزار تنبولیوں کی دکانیں تھیں۔

مسلمان سلاطین اور اولیاء اللہ بھی اس کے عادی رہے ہیں اور خاطر تواضع میں آٹھویں صدی سے عطر اور پان استعمال ہوتا چلا آیا ہے۔ بحوالہ ابن بطوطہ ہم سلطان محمد تغلق کی ضیافتوں اور تقاریب کا ذکر کر چکے ہیں۔ مشہور شاعر امیر خسرو نے پان کی بے حد تعریف کی ہے۔ خواجہ سید محمد حسینی گیسو دراز بھی پان کھایا کرتے تھے۔ اپنی واردات قلبی کے ضمن میں ایک پنواڑن کا ذکر اپنی تصنیف اسماء الاسرار میں کیا ہے حضرت ممدوح سلطان محمد فیروز شاہ بہمنی (وفات ۸۲۵ھ) کے معاصر تھے سلاطین مالوہ و گجرات اور قطب شاہیہ بھی پان کے دلدادہ تھے چنانچہ مالوہ کے سلطان محمود خلجی نے سلطان مظفر حلیم گجراتی کی ضیافت کی تو جشن موسیقی میں طلائی کشتیوں میں تنبول داران شاہی نے پان تقسیم کیے۔ سلطان ابراہیم قطب شاہ نے اپنے برہمن وزیر رائے راؤ کو روزانہ پوجا پاٹ کے لئے پاؤ سیر مشک و عنبر، عود و عطر اور پان اور دو من صندل مقرر کیا تھا۔ مغلیہ سلاطین بھی پان کھاتے تھے۔ بلہری کے پان کی ابوالفضل نے بڑی تعریف کی ہے۔ پان کی اقسام اور احداد و شمار دیے ہیں اور شہنشاہ اکبر کے وزیر راجہ بیربل کا مقولہ ہے کہ پتوں میں پان کا پتہ اچھا ہوتا ہے اس کی خاطر دشمن بھی دوست بن جاتا ہے (آئین اکبری)

شاہ اودھ نواب سعادت علی خاں اپنے درباریوں کی عطر و پان سے تواضع کرتے تھے سلاطین آصفجاہی کے کارخانہ جات شاہی میں خاص طور پر ایک تنبول خانہ بھی تھا اور ان کی نگرانی ''ناظم در دولت'' کرتا تھا

راجپورت سورما جب کسی سخت مہم کو قبول کرتا تو بیڑا اٹھایا کرتا تھا، جو اردو زبان کو خاص اور نفیس محاورہ ہے جے پور کے راجہ جے سنگھ کے زمانے میں شادی میں ''باہی'' (Bahi) کی رسم یعنی منگنی پان کی گلوری سے شروع ہوتی تھی جو رضامندی اور قطعی تصفیے کی علامت تھی۔

غرض یہ سبز پتہ صدیوں سے نہایت مقبول ہے اور ہندوستانی معاشرت کا جزو ہو گیا ہے ہندو مسلمان سب ہی اس کے دلدادہ ہیں، جہیز میں پان دان، اگال دان ضرور دیتے ہیں۔ دلہن کے لئے ''پان دان کا خرچ'' فال نیک اور اس کا حق سمجھا جاتا ہے۔ بیان کیا جاتا ہے کہ عالمگیر جیسے محتاط بادشاہ نے اپنی لڑکی زیب النساء بیگم کے پان کھانے کے اخراجات کے لئے سورت کا علاقہ دیا تھا۔ پانی میں چونے کے استعمال کو ملکہ نور جہاں یا زیب النساء کی اختراع کہا جاتا ہے مگر اس کا رواج قدیم ہے۔ پان نہ صرف مشرق بعید بلکہ مشرق قریب یعنی عدن حجاز مکلا شحر سواحل افریقہ خلیج فارس میں بھی استعمال ہوتا ہے جو بمبئی سے برآمد ہوتا ہے اور وہاں فی گلوری ۸ سے فروخت ہوتا ہے۔

عربستان یعنی عدن اور یمن میں پانوں کو شہد میں رکھ کر سڑنے گلنے سے محفوظ رکھا جاتا ہے۔

پان کی اقسام:

پان کی بیسیوں اقسام ہیں۔ پدم سری (۱۰۰۰ء) نے پان کی پانچ قسمیں بیان کی ہیں۔ مگدھی، بنگلہ پان، مہوبا (وسط ہند) کلینکری، بلہری، کانپوری، ساچی مدراسی، جیسوار وغیرہ بہت مشہور ہیں، مگر حیدرآباد میں بورم پہاڑ کا پان مشہور ہے جو نرم اور خوش ذائقہ ہوتا ہے، مگر شمالی ہند کی طرح یہاں کے پان تیز اور خوشبودار نہیں ہوتے، البتہ بھونگیر ضلع نلگونڈہ کے پان سیاہی مائل اور تیز ہوتے ہیں جس کو حیدرآبادی لونگ کا پان کہتے ہیں۔ غالباً اس کی

کوئی بیل شمالی ہند کے علاقے آسام سے لاکر لگائی گئی ہو، جس کی وہاں کاشت ہوتی ہے۔ اس کی کچھ پیداوار کٹڑپہ (مدراس) میں بھی ہوتی ہے۔

(لوازمے) چھالیہ کی اقسام:

گڑہے کی چھالیہ (گوا) کی لمبی چھالیہ، سنگاپوری (جہازی بندر) سری، یعنی گول چپٹی (منگوری) کلکتہ کی سیوردانی (بمبئی) چکنی (سری سے بناتے ہیں) ثابت کنی، بکل (راجپوتانہ)

کتھا:

گلابی یا دیسی (بمبئی، گجرات) محلاتی (امراء وشاہی محلات حیدرآباد) پاپڑیا یا کتھا (طبی نسخوں میں) کانپوری، بریلوی، بلگانوی، کالا کتھا، نظام آبادی کتھا (ریاست حیدرآباد) گجراتی ہندوسولکھی کا کارخانہ، نرمل، خانہ پور (ضلع عادل آباد) کے جنگلوں کی پیداوار سے بنتا تھا۔ آسام کے کاریگر ملازم تھے۔ کارخانہ دوسرے علاقوں کی مسابقت (تاجرانہ) نیز جنگلات کی سختیوں کی وجہ سے بند ہوگیا۔ دکھنی لوگ زیادہ ترسوکھا کتھا کھاتے ہیں۔ چونا سنگ مرمر کا بہترین ہوتا ہے۔

خواص:

انسائیکلوپیڈیا برٹانیکا میں اس کے اجزاء کیمیاوی کی تفصیل درج ہے۔ اس میں چونا، کیلشیم، فاسفورس، لوہا، وٹامن اے۔ سی (Vitamin A-C) پروٹین نشاستہ کاربوہائیڈریٹ شکروغیرہ بھی ہے۔ اسی طرح اس کے لوازمے چھالیہ میں بھی ہیں۔

پان میں ایک قسم کا تریاقی مادہ (Antiseptic) ہوتا ہے جو کاربولک ایسڈ سے پانچ گنا قوی ہوتا ہے۔ پان بیرونی زخموں پر باندھنا اور اس سے سینکنا مفید ہے (ڈاکٹر گیبن) نیز مرض فیل پا، رتوندھی اور ڈپتھریا میں اس کی بھاپ لینا اور سینکنا مفید ہے۔ عرق پان درد گردہ کے لئے مجرب ہے۔ پان کھانا مضر نہیں۔ بقول ایک حاذق حکیم کے کسی قدیم طبیب نے اس کو بجائے دوا کے غذا بنا دیا ہے۔ پان کی کثرت اور پھر اس کے ساتھ تمباکو کا استعمال مضر ہے۔ عجیب عادت ہو جاتی ہے کہ چین نہیں آتا۔ جنوبی ہند کے لوگ سخت عادی پان کے ساتھ چونا اور تمباکو بہت کھاتے ہیں اور سپاری میٹھی خوشبودار استعمال کرتے ہیں، مگر اس سے پان بے لطف ہو جاتا ہے۔ ایک دوست نے کہا کہ مدراس کے شہروں میں کوئی بجلی کا کھمبا ایسا نہیں جس پر چونے کتھے کا نشان نہ ہو۔ سڑکیں تو گلنار رہتی ہیں۔ اعتدال کے ساتھ دانتوں اور منہ کی صفائی کے لئے پان اور نیم کی مسواک ہندوستان کی خاص چیز ہے۔

ہندوستان میں تنبولیوں کی ایک قوم ہے جو برائی کہلاتی ہے۔ ان میں دو طبقے ہیں۔ ایک پنساری یعنی پان بیچنے والے، دوسرا طبقہ بارانی یعنی ”محافظ ژالہ باری“ روایت یہ ہے کہ ان کے آباؤ اجداد برہمن تھے کسی گناہ کی پاداش میں دیوتاؤں نے زنار چھین کر دفن کر دیا تو پان کی بیل نمودار ہوئی۔ دوسرا قصہ یہ بیان کیا جاتا ہے کہ ہستنا پور فتح ہوا تو ایک رشی باسوکی نے اپنی انگلی کی پور کا ٹکڑا قاصد کو دے دیا، جو بوئی گئی تو ناگر بیل پیدا ہوئی، مگر یقین یہ ہے کہ یہ غیر آریائی فرقے ہیں، ان میں نو طبقے بہت مشہور ہیں۔

تنبولیوں کے طبقے:

چوراسیا (مرزاپوری) پنگارے (پانگر جبل پور کے) مہوبیا (ہمیر پوری) جائسوار (جائس کے رائے بریلوی) گنگا پاری (گنگا پار کے) پردیشی یعنی (دشادری غیر ملکی) قنوجیا (قنوج کے) بربان پوری (بربان پور کے)

ان کے رواجی نام

مثلاً، بھنڈاری، پتھارا، بتکا پھور، برتن توڑ وغیرہ

ٹوٹمی نام:

کٹارا (کٹاریے) رچھارے (ریچھ) بندر یلے (بندر)

پوجاپاٹ:

ان کی خاص عبد ناگ پنچمی ہے، جس میں باسوکی یعنی سانپوں کی رانی کی پوجا

کرتے ہیں۔ پھول، ناریل چڑھاتے ہیں اور بکرے بھینٹ دیتے ہیں۔

اعتقاد:

ایک پیالے میں دودھ بھر کر پان کے باغ میں رکھ دیتے ہیں تاکہ ناگ سانپ آکر پئے۔ اس طرح وہ سانپ کے کاٹنے سے محفوظ رہتے ہیں۔

پان کی کاشت کا زمانہ:

فروری میں قلم لگائے جاتے ہیں۔ پانچ ماہ میں پیداوار حاصل ہو جاتی ہے، بعض ضرب الامثال کہتے ہیں کہ نوکری بغیر مربی کے، نوجوان بغیر سپر کے اور پان بغیر تمباکو کے بے مزہ ہوتا ہے۔ کبھی حیدرآباد دکن میں سفارشوں کا بڑا زور تھا اور لوگ کہا کرتے تھے، ''مربی بیار و مربہ نجور'' قوام عنبری وغیرہ کے کثرت استعمال نے دانتوں کو بہت نقصان پہنچایا ہے، بلکہ نشہ باز تو پان میں کوکین استعمال کرتے ہیں جو تباہ کن ہے۔

ادبی حیثیت:

پان ہمارے اردو ادب کا ایک جزو ہو گیا ہے متقدمین و متاخرین شعراء اردو نے س کو سینکڑوں طرح باندھا ہے، نیز بعض ہندی شعراء نے بھی بلکہ اس میں پہیلیاں بھی کہی ں اور محاورے بھی ہیں۔ ایک خاص کتاب ''بوجھ پہیلی'' عرف کاغذی پنجہ تالیف ۱۲۸۲ء ۱۸۶ مطبوعہ میں بعض اچھی پہیلیاں یہ ہیں۔

۱۔ سات کبوتر ساتوں رنگ
محال میں جاویں ایک ہی رنگ (پان)

۲۔ دیکھ جادوگر کا کمال
ڈالے سبز نکالے لال (پان)

پان ہندوستان کی نعمت ہے اور مسلمانوں کو بھی اسی وقت سے پیارا ہے جب کہ ن کے قدم ہندوستان میں جمے۔ ایک قدیم دکھنی شاعر کہتا ہے۔

ہندو مسلمان ایسے مل جل کر رہیں
جیسے سپاری، چونا کتھا اور پان
دوست دشمن سوں مل کے رہ شمسی
پان سوں جیوں سپاری، چونا کات

فارسی ادب بھی اس سے خالی نہیں۔ امیر خسرو فرماتے ہیں

ہو پان نجلق می سپرد و ہمہ خلق
در پیش وکانش جاں سپاری میکر

خان آرزو کا بھی شعر ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ کوئی شخص کسی کا جھوٹا نہیں کھاتا۔ مگر پان کا اگال کھالیتا ہے۔

کس نہ خورد خوردۂ دندان کس
انچہ تواں خورد ہمیں است وبس

ماہ لقا بائی چندا حیدرآبادی کہتی ہے:

لڑائی میکند بار تبسم لعل جاناں را
کہ آں لب از نزاکت برندارد سرخی پاں را

شاہ سراج اورنگ آبادی کی شوخی ملاحظہ ہو۔

جب سے دیکھی ہے خط سبز میں تیرے لب سرخ
تب سیں سبزے میں چھپی پان کی لالی ہے شوخ (۵۸)

* * *

جڑی بوٹیوں کی چائے

مختلف جڑی بوٹیاں مختلف خواص کی حامل ہوتی ہیں۔ جڑی بوٹیوں کی ان خصوصیات کو مدنظر رکھتے ہوئے آج مشرق اور مغرب علاج کے ضمن میں ان دوائی پودوں سے یکساں فائدے حاصل کر رہے ہیں۔ جڑی بوٹیوں سے چائے بنانے کا تصور جدید اور بہت دلکش محسوس ہوتا ہے، لیکن قدیم طب میں جوشاندے کا تصور بہت پرانا ہے۔ جڑی بوٹیوں سے چائے بنانے کا انداز مغرب نے اپنایا ہے۔ وہ اسے جوشاندے کا نام نہیں دیتے بلکہ چائے (ٹی) کہنے پر اصرار کرتے ہیں۔ اس لئے ہم بھی اسے چائے ہی کہیں گے۔ ویسے بھی جوشاندے کے مقابلے میں چائے زیادہ ہی اچھی محسوس ہوتی ہے۔

جڑی بوٹیوں سے تیار ہونے والی چائے میں بعض پودوں کے صرف پتے، بعض پودوں کے صرف پھول یا ان کی چھال یا بیج یا جڑ استعمال ہوتی ہے۔ اس چائے کو پینے کے انداز بھی مختلف ہیں۔ آپ چاہیں تو سردیوں میں اسے گرم حالت میں پییں اور چاہیں تو گرمیوں میں اس چائے کو بنا کر یخ کر لیں اور پھر پییں۔ چائے پینے کے یہ نئے انداز بھی مغرب کی ایجاد ہیں۔

یہ چائے ابتدا میں بعض لوگوں کو زیادہ ذائقے دار محسوس نہیں ہوتی۔ بعض جڑی بوٹیوں کی چائے اتنی خوش ذائقہ ہوتی ہے کہ بار بار پینے کو دل چاہتا ہے۔ بہر حال یہ چائے جسم میں مرض کے خلاف مزاحمت پیدا کرتی ہے اور قوت مدافعت کو طاقت ور کر کے بیماری کو بھاگنے پر مجبور کر دیتی ہے۔

چائے بنانے کے لئے اگر آپ پودے کے تازہ اجزا لے رہے ہیں تو آپ کو خشک اجزا کے مقابلے میں تازہ اجزا دگنے وزن میں لینے ہوں گے۔ اگر آپ کسی پودے کی جڑ کی چائے بنانا چاہتے ہیں تو پہلے جڑ کو پیس کر سفوف بنا لیں۔ بیجوں کی چائے بنانے سے قبل بیجوں کو کچل لیں۔ چائے بنانے کے لئے پودے کے اجزا کو ابلتے ہوئے پانی میں ڈال لیں اور پھر آگ پر تین منٹ تک جوش دیں۔ اس کے بعد اس چائے کو پیالی یا کپ میں

نکال لیں۔ اگر پودے کے اجزا تازہ ہوں تو ابالنے میں دگنا وقت لگائیں۔ اگر کسی پھول سے چائے تیار کر رہے ہیں تو ایک چھوٹے فرائی پین (ایلومینیم کا نہ ہو) میں پانی گرم کریں۔ اب اس میں پھول ڈال دیں اور دھیمی آنچ پر ایک منٹ تک پکنے دیں۔ اسکے بعد اسے کپ میں انڈیل لیں۔

اس چائے میں دودھ نہیں ڈالا جاتا۔ البتہ آپ چاہیں تو اسے خوش ذائقہ بنانے کے لئے اس میں شہد یا تھوڑا سا لیموں کا رس یا عرق گلاب ڈال سکتے ہیں۔ اگر کسی پھل کا تازہ نکالا ہوا رس اس چائے میں ملا دیں تو اس کے ذائقے اور خوشبو میں مزید اضافہ ہو جائے گا۔ اب باتیں ختم کرتے ہیں اور چائے بنانا شروع کرتے ہیں۔

تُلسی کی چائے:

تُلسی (Basil) کا پودا باغیچوں میں بھی لگایا جاتا ہے۔ اس کے پتوں سے بھینی بھینی خوشبو آتی ہے۔ اس پودے کے پتے پھیپھڑوں اور گردے و مثانے کے امراض میں مفید ہیں۔ اس کے پتوں کو سرکے میں ابال کر اس کا پانی چہرے پر تھپتھپانے سے جلد کے مسامات سکڑ جاتے ہیں اور چہرہ دلکش لگنے لگتا ہے۔

تیزپات کی چائے:

تیز پات یا تیج پات (Bay Leaf) ایک پودے کے پتے ہیں انہیں بریانی اور قورموں میں مصالحہ کے طور پر ڈالا جاتا ہے۔ یہ پتے نظام ہضم کیلئے بہت مفید ہیں۔ اگر پیچش کی شکایت ہو تو ان پتوں کے مناسب استعمال سے ختم ہو جاتی ہے۔ چہرے کی جلد کو صاف کرنے کیلئے اس کی چائے بنا کر گل بابونہ اور گلاب ڈال کر اس میں جوش دیں اور آگ سے اتار کر چہرے پر اس کی بھاپ لیں۔ جلد صاف ہو جائے گی۔

انیسون کی چائے:

انیسون (Aniseed) کے بیج بازار میں عام دستیاب ہوتے ہیں۔ ان میں

سونف جیسی خوشبو ہوتی ہے۔ یونانی طب میں اس کا استعمال بہت قدیم دور سے ہو رہا ہے۔ آج سے تقریباً دو ہزار برس قبل کی کتابوں میں بھی اس کا ذکر ملتا ہے۔ اس کے بیج بدہضمی اور گیس کی شکایت میں مفید ہیں۔ اس کے استعمال سے آنکھوں کی چمک میں اضافہ ہوتا ہے۔ منہ کی بدبو دور کرنے کیلئے بھی مفید ہے۔ چھوٹے بچوں کے نظام ہضم کو درست کرنے کے لئے ان بیجوں کو پیس کر کھانے میں ملا دیا جاتا ہے۔ بچوں کی بے چینی اور گھبراہٹ کی کیفیت دور کرنے کے لئے گرم دودھ میں شہد ملا کر ایک چٹکی انیسون کا سفوف بھی حل کر کے دینا مفید ہے۔ انیسون کے بیجوں کی چائے بنا کر ٹھنڈی کر لیں۔ اس میں روئی بھگو کر چہرے کی جلد پر ہلکے ہلکے ہاتھوں سے لگانے سے جلد کی چمک بڑھ جاتی ہے۔

بگو گوشہ کی چائے:

بگو گوشہ (Bergamot) دراصل ناشپاتی کی ایک عمدہ قسم ہے۔ یہ نہایت نازک پھل ہوتا ہے۔ معمولی ٹھیس پہنچنے سے یہ پھل پھٹ جاتا ہے۔ پاکستان میں یہ پھل غالباً صرف مری میں ہوتا ہے۔ امریکا میں اس پھل کے درخت کے پتے حلق کی سوجن اور سینے کے امراض کے علاج کیلئے استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس کے پتوں کی چائے بنا کر پانی میں ڈال کر اس سے غسل کیا جائے تو جسم ہلکا پھلکا ہو جاتا ہے اور نہانے کے بعد جسم سے بھینی بھینی مہک آتی ہے۔

گاؤزبان کی چائے:

گاؤزبان (Borage) کے پتوں کی چائے دل کو قوت دیتی ہے، جسم کے بغیر نالی کے غدود کو تحریک دیتی ہے اور جسم کے اندرونی نظاموں کو غیر ضروری اجزا سے صاف رکھتی ہے۔ یہ چائے دل و دماغ کو فرحت دیتی ہے۔ اگر گاؤزبان کے پتوں کے ساتھ تلسی کے پتے بھی شامل کر دیئے جائیں تو گردوں، مثانہ اور دل کے لئے مفید ہو جاتی ہے۔ اس کے پتوں اور پھول کی چائے سے بھپارہ کرنا خشک اور حساس جلد کے لئے بہت فائدے مند ہے۔

سیاہ زیرے کی چائے:

سیاہ زیرے (Caraway) کی چائے بھی اسی طرح بنتی ہے۔ جیسے انیسون کی چائے۔ اس کے فوائد بھی انیسوں کی چائے جیسے ہیں۔ اس کی چائے بنانے سے قبل زیرہ سیاہ کو کچل لیں اور پھر گرم پانی میں ڈالیں۔ یہ چائے جگر، پتے اور نظام ہضم کیلئے مفید ہے۔ گیس کی شکایت میں فائدے مند ہے۔ اس کے استعمال سے گردوں کا فعل بہتر ہو جاتا ہے۔ زیرہ سیاہ میں جلد کا رنگ صاف کرنے کی بھی خاصیت ہے۔

گل بابونہ کی چائے:

یہ چند بہترین جڑی بوٹیوں میں سے ایک ہے۔ گل بابونہ (Chamomile) کی چائے کا استعمال بہت قدیم دور سے ہو رہا ہے۔ خواتین میں ایام کے دنوں میں درد اور اعصابی دباؤ کے لئے اس کی چائے کا ایک کپ فوراً فائدہ پہنچاتا ہے۔ جب کام کرتے کرتے ذہن تھک گیا ہو، خصوصاً امتحان کے دنوں میں جب طلبأ کو زیادہ پڑھنا پڑتا ہے تو اس وقت سونے سے قبل اس کا ایک کپ تھکن دور کر دیتا ہے۔ اگر رات کو سونے سے قبل پانی میں چند قطرے روغن خزامی یا روغن اسطخودوس (اسے لیونڈر آئل بھی کہا جاتا ہے) ڈال کر غسل کر لیا جائے تو جسم کے ساتھ ساتھ دماغ بھی ہلکا پھلکا ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد گاؤزبان کی چائے پی کر بستر پر لیٹنے سے نیند جلدی آ جاتی ہے اور صبح بیدار ہونے کے بعد تھکن کا شائبہ بھی نہیں ہوتا۔ جو بچے بہت جلدی تھکن کا شکار ہو جاتے ہوں انہیں گاؤزبان کے پتوں کی چائے شہد سے میٹھی کر کے پلانی چاہیے۔ گاؤزبان کے پھول پانی میں ڈال کر جوش دیں اور پھر ٹھنڈا کر کے بالوں کو دھوئیں، بالوں میں چمک پیدا ہو جائے گی۔

کاسنی کی چائے:

کاسنی کی جڑ (Chicory Root) کی چائے جگر کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔ کاسنی کی جڑ کو پہلے معمولی سا آگ پر بھون لیں اس کے بعد اسے پیس کر چائے

بنائیں۔ یہ پتے اور جگر کی شکایات میں مفید ہے۔ اس میں معمولی سی ملین خاصیت بھی ہے۔ یعنی یہ قبض ختم کر کے جسم سے غیر مواد خارج کر دیتی ہے۔

دھنیا کی چائے:

دوسرے بیجوں کی طرح دھنیے (Coriander) کی بھی چائے بنائی جاتی ہے۔ دھنیا کچل کر اسے ابلتے ہوئے پانی میں ڈال کر اچھی طرح جوش ہونے دیں۔ یہ چائے بدہضمی اور گیس کی شکایت ختم کر دیتی ہے۔ یہ چائے جلد کے رنگ کو صاف کرنے کے علاوہ خون کو بھی صاف کرتی ہے۔

سوئے کی چائے:

سویا (Dill) دراصل دھنیے اور پودینے کی طرح کا ایک پودا ہے۔ اس کی چائے ننھے اور شیر خوار بچوں میں پیٹ کے درد اور گیس کی شکایت کے لئے بے حد مفید ہے۔ طب یونانی میں عرق شبت جو ننھے بچوں کے پیٹ کی خرابیوں میں استعمال کرایا جاتا ہے وہ دراصل سوئے کا عرق ہوتا ہے۔

سونف کی چائے:

سونف (Fennel Seeds) کے پودے میں دوائی کے طور پر سونف کا بیج ہی سب سے طاقت ور اثرات والا جز ہے۔ اسے بدہضمی میں استعمال کرایا جاتا ہے۔ آنکھیں دکھ آنے کی شکایت میں سونف کو پانی میں ابال کر اس پانی کو ٹھنڈا کر لیں۔ اس پانی سے آنکھوں کو ٹکور کرنے سے آنکھوں کی سرخی اور جلن ختم ہو جاتی ہے۔ چہرے کے رنگ کو نکھارنے کے لئے سونف کی چائے بنا کر اس میں شہد اور دہی اچھی طرح ملا لیں۔ اب اس آمیزے کو چہرے اور گردن پر لگا کر پندرہ منٹ کیلئے لیٹ جائیں۔ آنکھوں پر پانی میں بھگوئی ہوئی روئی رکھ لیں۔ پندرہ منٹ کے بعد اپنا چہرا اور گردن نیم گرم پانی سے دھو لیں۔ جلد صاف اور چمک دار ہو جائے گی اور آنکھیں بھی چمک اٹھیں گی۔

حمیدی

خرنوب کی چائے:

خرنوب (Carob) کے درخت میں پھلیاں لگتی ہیں۔ ان پھلیوں میں لوبیے جیسے بیج ہوتے ہیں۔ مغربی ممالک کے علاوہ برصغیر میں بھی ہوتا ہے۔ پاکستان میں یہ بہت ہوتا ہے۔ اسے سندھی میں کنڈی اور پنجابی میں جنڈ کہا جاتا ہے۔ مغربی ممالک میں اسے چاکلیٹ اور کوکو کے متبادل کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے بیجوں کا سفوف بنا کر ایسی مٹھائیوں میں خاص طور پر ڈالا جاتا ہے جو بچوں کو بہت مرغوب ہوتی ہیں۔ اس کے استعمال سے بچوں کے دانتوں میں کیڑا نہیں لگتا اور انہیں غذائیت بھی کافی مقدار میں مل جاتی ہے۔ دستوں کی بیماری میں بھی اسے استعمال کیا جاتا ہے۔

بچھوا بوٹی کی چائے:

بچھوا بوٹی (Nettle) برصغیر کے علاوہ مغربی ممالک میں بھی پائی جاتی ہے۔ مغربی ممالک کے افراد اس بوٹی کے پتوں کی چائے استعمال کرتے ہیں۔ اس بوٹی کے پتوں میں باریک باریک کانٹے ہوتے ہیں۔ اگر یہ کانٹے جسم کو چھو جائیں تو اس مقام پر ایسی جلن ہوتی ہے جیسے بچھو کے ڈنگ لگنے سے ہوتی ہے۔ اس چائے میں حیاتین د، فولاد، کیلشیم اور دوسرے اہم معدنیات ہوتے ہیں۔ جس کی وجہ سے اسے خون کی کمی کے مریضوں میں ٹانک کے طور پر استعمال کرایا جاتا ہے۔ جوڑوں کی سوجن کے مریض اور سانس کی تنگی کے مریضوں میں یہ فائدے مند ہے۔ چائے بنانے کیلئے اس کے پتے خشک اور تازہ دونوں طرح استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس کی چائے بہت لذیذ اور غذائیت سے بھرپور ہوتی ہے۔

پودینہ کی چائے:

پودینے (Mint) کی چائے دوائی لحاظ سے بہت مفید ہوتی ہے۔ اس کا استعمال بدہضمی، سانس کی نالی کی سوجن (برونکل ٹس) دردسر، کھانسی اور زکام میں کیا جاتا ہے۔ یہ چائے بہت لذیذ اور خوشبودار ہوتی ہے۔ دن بھر تھک جانے کے بعد اس چائے کا ایک کپ جسم کی

تھکن کو ختم کر دیتا ہے۔ اس چائے سے گیس کی تکلیف میں فوری آرام آجاتا ہے۔ یہ چائے آنتوں کو صاف کرتی ہے جس کی وجہ سے سانس میں ناگوار بو آنے کی شکایت ختم ہو جاتی ہے۔

رس بھری کی چائے:

یہ چائے رس بھری (Raspberry) کے پتوں سے تیار کی جاتی ہے۔ اس چائے کو ان خواتین میں خاص طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ جو ماں بننے والی ہوں۔ یہ چائے بچے کی پیدائش میں آسانی کے علاوہ دودھ کی پیدائش میں بھی اضافے کا باعث بنتی ہے۔ اس کے علاوہ متلی میں بھی اس سے فائدہ ہوتا ہے اور آنتوں کا نظام بھی اس سے صحیح رہتا ہے۔

گلاب کے ڈنٹھل کی چائے:

مغربی ممالک میں یہ چائے نزلہ زکام کے علاج کے لئے بہت مقبول ہے۔ گلاب کے ڈنٹھل (Rose Hip) سے مراد گلاب کے پھول کا پیچھے والا وہ حصہ ہے جو ڈنڈی سے لگا ہوتا ہے۔ یہ چائے حیاتین الف، ب، ج اور ہ حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس کی ایک کپ چائے بنانے کے لئے گلاب کے خشک ڈنٹھل ایک چمچہ لے کر ابلتے ہوئے پانی میں ڈالیں۔ تھوڑی دیر پانی میں جوش آنے دیں۔ اس کے بعد چھان کر پی لیں۔ موسم سرما میں اس چائے میں لیموں کا رس، شہد اور دو ایک چٹکی پسے ہوئے گرم مصالحہ کی ڈالنے سے یہ چائے خوش ذائقہ ہو جاتی ہے۔ کوئٹہ کے گلاب کے ڈنٹھل (جڑ) میں سب سے زیادہ وٹامن سی موجود ہوتی ہے۔

بالچھڑ کی چائے:

بالچھڑ کو سنبل الطیب (Valerian) بھی کہا جاتا ہے۔ اس بوٹی کا عام نام بلی لوٹن ہے۔ اس بوٹی کی خوشبو بلیوں کو بہت پسند ہوتی ہے۔ اس بوٹی کی جڑ کی چائے مسکن اثرات کی حامل ہوتی ہے۔ اور اعصابی پریشانی جیسی شکایات کو دور کرتی ہے۔ اس کے استعمال سے آدھے سر کا درد اور دل دھڑکنے کی کیفیت ختم ہو جاتی ہے۔ اسے رات سونے

سے قبل استعمال کرنا چاہیے۔ اس چائے کی بو ناخوش گوار ہوتی ہے۔ اس لئے اس میں کوئی خوشبودار چائے ملالینی چاہئے یا شہد اور پھلوں کا تازہ رس بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ککروندے کی چائے:

یہ چائے ککروندے (Dandelion) کی جڑ سے تیار کی جاتی ہے۔ مغربی جڑی بوٹیوں کی دکانوں میں اس بوٹی کی جڑ ثابت یا پسی ہوئی دونوں طرح سے مل جاتی ہے۔ یہ چائے بہترین ٹانک ہے اور جگر اور پیشاب کے اعضا کے علاوہ جوڑوں کے درد کی شکایت میں بھی مفید ہے۔ اس چائے کا ذائقہ تلخ ہوتا ہے۔ اس لئے ذائقے کو بہتر کرنے کے لئے اس میں کوئی اور چیز ملائی جاسکتی ہے۔

نارنگی کا لذیذ شربت:

چھ سات نارنگیاں (اس کی جگہ کینو یا مسمی بھی استعمال کی جاسکتی ہے) دو لیموں، ڈھائی کلو شکر، ۸.۱ لیٹر (تین پائنٹ) ابلتا ہوا پانی، ساٹھ گرام (۲ اونس) ٹارٹرک ایسڈ، تیس گرام (ایک اونس) سٹرک ایسڈ اور تیس گرام (ایک اونس) اپسم سالٹ، نارنگیوں اور لیموں کا رس نکال لیں اور سب چیزوں کو ایک جگہ ایک برتن میں رکھ لیں اور پھر اس پر ابلتا پانی انڈیل دیں۔ جب یہ محلول ٹھنڈا ہو جائے تو اسے بوتل میں بھر دیں۔ یہ شربت گرمیوں میں پیاس بجھانے میں بے مثال ہے۔ اس شربت میں برف بھی شامل کی جاسکتی ہے۔

پودینے کا خوش ذائقہ شربت:

پودینے کی ایک بڑی گڈی دھولیں۔ اسے ایک برتن میں رکھ کر اس کے اوپر ایک کپ شکر اور پانچ عدد لیموؤں کے رس نچوڑ دیں اور اس آمیزے کو دو گھنٹے تک اسی طرح رکھا رہنے دیں۔ اس کے بعد اس محلول کو جگ میں بھر لیں۔ برف ڈال کر اس میں ادرک کا سرکہ اور پودینے کی چند پتیاں ڈال کر پی لیں۔ یہ نہایت لذیذ اور خوش ذائقہ شربت ہوگا جو دل و دماغ کو بھی قوت دے گا۔ (۵۹)

ستیاناسی

شنگرف موميا کرنا: تخم ستیاناسی جو کہ اسی سال کے ہوں (یعنی دوسرے سال کے نہ ہو) ان کے درمیان شنگرف رکھ کر چند دفعہ تشویہ کی آگ دو۔ شنگرف مومیا ہو جائے گا۔

طلاء: ۱۔ تخم ستیاناسی، اندرجو، چرمٹی، سفید کنیر کی چھال، مال کنگنی، تخم دھتورہ، مرچ خراسانی، راکھ پیپل ہموزن پیس کر چنبیلی میں حل کر لو، ایک ماشہ حشفہ اور سیون بچا کر ملیں اور برگ پان باندھیں۔ صبح کو گرم پانی سے دھوڈالیں۔

۲۔ تخم ستیاناسی، گھونگا ہموزن کوٹ کر بذریعہ پتال جنتر تیل نکالیں۔ ۳۔ ماشہ ذکر پر حشفہ اور سیون چھوڑ کر ملیں اور اوپر برگ پان باندھیں۔

ملذذ: تخم ستیاناسی، جڑ کنیر سفید پھول قدرے ملا کر ہمراہ پانی یا روغن چنبیلی میں گھس کر طلاء کریں۔

چنبل: تخم ستیاناسی کو رس بوٹی ہزار دانی میں گھس کر کئی مرتبہ لگائیں۔

داد: تخم ستیاناسی ہمراہ سرکہ انگوری پیس کر داد کو کھجلا کر دن میں ۳ بار لگائیں۔

امراض خون، خارش، پھوڑا، پھنسی: تخم ستیاناسی ۵ تولہ، تخم نیم ۳ تولہ، گڑ ایک تولہ، ان کا سفوف کر لیں۔ اور ہمراہ شہد جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنالیں۔ ۲ گولی صبح و شام ہمراہ پانی کھائیں۔

اکوتہ، چھاجن، چنبل: تخم ستیاناسی ۲۱/۲ تولہ، سرگنجا ایک سیر (سرسوں کے تیل کی طرح اس کا تیل استعمال ہوتا ہے) کپڑے میں باندھ کر بھون لو۔ پھر آگ سے اتار کر گرم گرم ہی حل بٹہ یا لنگری میں پیس لو تیل نکل آئے گا، اس تیل میں نیلا توتیا بریاں ایک چھٹانک۔ مردہ سنگ ۲۱/۲ تولہ، منسل ۲۱/۲ تولہ ملا کر گھوٹ کر مرہم بنالیں۔ یہ صبح و شام لگایا کریں۔

پھوڑے، پھنسی، پھوڑے جو پھوٹ کر پھر بھر جائیں: تخم ستیاناسی کا ہمراہ پانی سل بٹہ پر گھس کر مرہم بنا کر لگائیں۔

نوٹ: حسب ضرورت سرد یا گرم پانی میں گھوٹیں۔

پھوڑا، پھنسی، خارش، مصفا خون: تخم ستیاناسی کا سفوف ہمراہ پانی نخوری گولیاں بنا کر سایہ میں خشک کر لیں۔ ایک گولی دو پہر اور شام ہمراہ پانی کھائیں۔

آتشک: تخم ستیاناسی حسب طاقت و عمر ایک سے تین ماشہ تک روزانہ پانی ایک چھٹانک میں گھوٹ کر پلائیں۔ تیسرے دن دوا کی مقدار کم کر دیں۔ حسب ضرورت دوا کا ناغہ دے کر ۲۱ دن تک پلائیں۔ گندہ مواد بذریعہ قے اور دست خارج ہوگا۔ اگر مریض نڈھال ہو جائے تو گھبراؤ مت خود بخود یہ کمزوری دور ہو جائے گی۔

آتش، خارش، پرانے زخم، درد پیٹ، وجع المفاصل (گٹھیا): تخم ستیاناسی، حب الفیل (کالا دانہ) ہموزن، اور اس کے برابر دیسی کھانڈ ملا کر سفوف کر لیں۔ ۷ ماشہ صبح و شام پانی کے ساتھ کھائیں۔

آتشک، ناسور، بھگندر، پھوڑا، یاما (کھجل) داد، چنبل: تخم ستیاناسی ۸ تولہ، مردہ سنگ ایک تولہ، سیل کھڑی ایک تولہ، سفیدہ ایک تولہ، سندور ایک تولہ، کافور ایک تولہ، راکھ چکنی سپاری ایک تولہ، گھی گائے ۱۰۱ بار پانی سے دھویا ہوا حسب ضرورت پانی میں حل کر کے مرہم بنالیں۔ صبح و شام لگائیں۔

نوٹ: گھی دھونے کا طریقہ کانسی کی تھالی میں مکھن رکھ کر پانی سے دھو کر پانی نکال دو۔ آخر میں مکھن کو کسی برتن ترچھا رکھو تا کہ پانی کی ایک بوند بھی رہے۔

امراض جلد پرانے، داد، کھجل، امراض جلد کیڑوں والے: تخم ستیاناسی، اسیر، تخم پنواڑ اسیر اجوائن اسیران کو نیم کوٹ کر کے لوہے کی کڑاہی میں ڈال کر دھیمی آگ پر رکھیں۔ جب ان کا رنگ کالا پڑ جائے تو آگ سے اتار لیں۔ سرد ہونے پر مندرجہ ذیل ادویات کا سفوف ان میں ملا کر ایک جان کر لیں۔

نیلا تھوتھا، گندھک، پھٹکڑی، سہاگہ، کافور ہر ایک دوا ۵ تولہ، امراض جلد میں سرسوں کے تیل میں گھوٹ کر لگائیں۔ اگر مواد نکلتا ہو تو رس ستیاناسی یا کھٹی چھاچھ دہی میں گھس کر لگائیں۔

تنبیہ: اس دوا والا ہاتھ آنکھوں کو نہ لگنے پائے۔

آتشک، بد، ناسور، پھوڑے، بھگندر، خنازیر، امراض جلد، جذام، گٹھیا، امراض وایو، ذیابیطس، کان بہنا: تخم ستیاناسی ۲ تولہ، تخم اندرائن ۲۰ تولہ، ہلدی ۵ تولہ سنکھیا سفید ۵ تولہ، گیلا گندہ بیروزہ ڈیڑھ سیر، ادویات کو نیم کوٹ کر کے گندہ بیروزہ میں ملا کر ایک چکنی صراحی میں بھر دیں اور صراحی کا منہ مضبوطی سے لوہے کے تاروں سے بند کر دو۔ اور ایک پرانی لوہے کی کڑاہی جس کے پیندے میں سوراخ ہوں پر رکھ کر اس میں صراحی منہ کے بل رکھو۔ تا کہ صراحی کا منہ چولہے کی طرف نکلا ہوا ہو۔ اب ریت کڑاہی میں بھر دو تا کہ صراحی کا پیندا ڈھک جائے۔ مگر کڑاہی کچھ خالی رہے۔ خالی جگہ میں اوپلہ بھر کر آگ لگا دیں۔ اور چولہے میں ایک پیالہ رکھیں۔ اس پیالہ میں تیل ٹپک کر جمع ہو جائے گا۔ جب تیل کے ساتھ دوا بھی آنے لگے تو عمل بند کر دیں۔ یہ تیل مکھن، بتاشہ، یا پان میں ۳ بوند ڈال کر صبح کو کھائیں۔ اگر ضرورت ہو تو شام کو بھی کھائیں۔ مریض گرم پانی سے نہائے۔ غذا مونگ کی دال چھلکا والی، پالک، کریلا، بھنڈی توری، پردل، میتھی، چولائی کا ساگ، گیہوں کی روٹی، گھی، دودھ، بالائی مکھن اور کچھ نہیں۔

اسہال، قے ہر قسم، ہیضہ، جلودھر، درد شکم، درد جو (مفاصل): تخم ستیاناسی کا سفوف کر کے ہموزن کھانڈ ملا لیں۔ ۳ ماشہ ایک ایک گھنٹہ بعد دیں۔ دستوں کی حالت میں خیساندش خشخاش یا سردائی، خس یا مصری کے شربت کے ساتھ دیں۔ دوسرے امراض میں دودھ گائے یا دیگر مناسب بدرقہ کے ساتھ دیں۔ اور مفاصل کی حالت میں ۳ ماشہ سے ۹ ماشہ تک صبح و شام دودھ کے ساتھ کھائیں۔ (٦٠)

ایک حیرت انگیز بوٹی

سکستوسومیاسس یا بلہارزیا نامی مرض سے ترقی پذیر دنیا کے لاکھوں انسان ہلکان اور بیمار رہتے ہیں۔ یہ مرض بعض اوقات مہلک بھی ثابت ہوتا ہے یہ ایک طفیلی انفیکشن ہے۔ اس مرض سے لوگوں کو محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔ بشرطیکہ ایتھوپیا کے ایک سائنسدان کی دریافت سے بھرپور استفادہ کیا جائے۔ انہوں نے یہ دریافت ۲۵ سال پہلے کی تھی۔

طفیلی کیڑوں سے پھیلنے والے امراض کے نوجوان ماہر اکلیلو لیما نے ۱۹۶۴ء میں یہ بات دریافت کی کہ جن علاقوں میں اس مرض کا زور گھونگوں کی کثرت کی وجہ سے ہے وہاں ایک جھاڑی کے بیجوں سے ان کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

انہیں شمالی ایتھوپیا کے مقام ادوا میں اس مرض کی وبا پھوٹنے کے بعد بھیجا گیا تھا۔ انہوں نے محسوس کیا کہ یہاں دو دریا گوا گوا اور آسیم یہاں کے لوگوں کی سرگرمیوں کا مرکز ہیں۔ انہوں نے ان دریاؤں کے کنارے پر گھونگوں کا مطالعہ شروع کیا۔ یہ بات پہلے دریافت ہو چکی تھی کہ اس مرض کے طفیلی جراثیم دراصل ان گھونگوں ہی میں ہوتے ہیں اور اصل کام ان کا خاتمہ تھا۔

بقول ڈاکٹر لیما میں نے بار بار یہ محسوس کیا کہ یہ گھونگے صرف ان مقامات پر ہی ہلاک ہوتے ہیں۔ انہوں نے کچھ گھونگے پکڑے اور ایک بالٹی میں انہیں کپڑے دھونے کے مقامات پر لے جا کر ان خواتین سے کہا کہ جس جھاگ میں وہ کپڑے دھو رہی ہیں وہ گھونگھوں کی بالٹی ڈال دیں۔ اس جھاگ کے پڑتے ہی یہ گھونگے تڑپ کر مر گئے اور اپنے خول میں سکڑ کر رہ گئے۔

یہ خواتین ایک جنگلی درخت اینڈوز فائٹولا کا ڈوٹے کانڈرا کے بیروں کے چھلکے سے یہ جھاگ بنا کر اپنے کپڑے دھوتی ہیں اس پھل کا سفوف پانی میں گھولنے سے خوب جھاگ بنتا ہے اور اس میں کپڑے اجلے ہو جاتے ہیں ڈاکٹر نے اپنی لیبارٹری میں مزید تجربات کے ذریعے سے ریٹھے جیسی صلاحیت والے اس پھل کی خصوصیت کی مزید توثیق کی۔ اس دریافت کے بعد پانچ سال تک ادوا کے علاقے میں اس پر مزید مطالعہ ہوا۔

گھونگوں کے خلاف اس کے استعمال سے پہلے اس علاقے کے ایک سے پانچ سال عمر کے ۵۰ بچے بلہارزیا کے مریض تھے پانچ سال بعد یہ تعداد گھٹ کر ۸ ہوگئی۔

اس پھل کا ست یا ایکسٹریکٹ حاصل کرنے پر فی کس ۱۰ سے ۲۵ ڈالر سالانہ لاگت آتی ہے۔ جب کہ اس مقصد کے لئے استعمال ہونے والی گھونگے ماردوا بیلوسائڈ ۲۵ ہزار ڈالر فی ٹن کے حساب سے ملتی ہے۔ جو بے حد گراں ہے غریب عوام اسے خرید نہیں سکتے۔

بقول ڈاکٹر لیماء ایک مسئلہ تو یہ ہے کہ مارکیٹ میں پہلے ہی سے اس قسم کی کیمیائی دوائیں موجود ہیں اور لوگ ایسی چیز پر سرمایہ لگانا نہیں چاہتے۔ جو انہیں زیادہ پیسے نہیں دلا سکتی اور ہم اب تک اس کی فوری تیاری اور اس کے لئے درکار وسائل فراہم نہیں کر سکے۔

تاہم اب مشکلات دور ہوتی نظر آ رہی ہیں اب اس پودے کی ایک ایسی قسم تیار کر لی گئی ہے جو نقصان دہ کیڑوں کا مقابلہ کر سکتی ہے اور اس میں پھل بھی زیادہ لگتے ہیں اسے بڑے پیمانے پر کاشت کیا جا سکتا ہے۔ کینیا، تنزانیہ، یوگنڈا، زمبابوے، زیمبیا، سوازی لینڈ اور برازیل میں اس کی بڑی کامیاب کاشت ہو چکی ہے۔

بلہارزیا کے خاتمے کے اس سستے طریقے کو عام کرنے کی راہ میں دراصل کئی بین الاقوامی سائنسی رکاوٹیں حائل ہیں۔ جنہیں دور کر کے ہی اسے محفوظ قرار دیا جا سکتا ہے اور اسے بین الاقوامی برادری کی مکمل حمایت حاصل ہو سکتی ہے۔ (۶۲)

مغربی آسٹریلیا کے نادر پھول

بے پایاں ریگزاروں اور کوہساروں میں عجیب و غریب پودوں اور پھولوں کی بہا قدرت خداوندی کے نئے نئے کرشمے دکھاتی ہے

دنیا کا سب سے چھوٹا براعظم آسٹریلیا جنوبی نصف کرے میں خط جدی (Capricorn) پر بحرالکاہل اور بحر ہند کے مابین واقع ہے۔ اسے دنیا کا سب سے بڑا جزیرہ بھی کہا جاتا ہے۔ ۲۹ لاکھ ۶۶ ہزار مربع میل پر محیط اس ملک کی آبادی ایک کروڑ ۸۳ لاکھ کے لگ بھگ ہے۔ اس کا مغربی حصہ دو ہزار فٹ بلند سطح مرتفع ہے جو زیادہ تر بنجر ہے۔

مغربی آسٹریلیا کا رقبہ پونے دس لاکھ مربع میل اور آبادی محض سولہ لاکھ کے لگ بھگ ہے۔ یہاں کوئی دریا نہیں۔ اس کا دارالحکومت پرتھ ہے جسے اہل پاکستان کرکٹ کے حوالے سے خوب جانتے ہیں۔ خطے کی اسی فیصد آبادی اسی شہر میں رہتی ہے۔ مغربی آسٹریلیا میں دو بڑے صحرا گریٹ سینڈی ڈیزرٹ اور گریٹ وکٹوریہ ڈیزرٹ ڈیڑھ ڈیڑھ لاکھ مربع میل پر محیط ہیں۔ گریٹ وکٹوریہ ڈیزرٹ کے مغرب میں کالگورلی کے مقام پر مشہور زمانہ سونے کی کانیں ہیں۔ مغربی آسٹریلیا کے شمال میں بحیرۂ تیمر اور مغرب اور جنوب میں بحر ہند پھیلا ہوا ہے۔ بحیرہ تیمر اسے انڈونیشیا سے جدا کرتا ہے۔

پانچ کروڑ سال پہلے جب آسٹریلیا اور انٹارکٹیکا ایک دوسرے سے جدا ہوئے تو بارانی جنگلوں نے آسٹریلیا کو ڈھانپ لیا۔ جوں جوں آسٹریلیا شمال کی طرف کھسکتا چلا آیا اور آب و ہوا خشک ہوتی چلی گئی، یہاں شورزدگی اور عریاں کاری کے نتیجے میں سطح زمین پر زرخیز مٹی کہیں کہیں رہ گئی۔ باقی دنیا سے علیحدگی اور نئے حالات سے سازگاری کے باعث یہاں جانوروں اور پودوں کی نئی انواع وجود میں آئیں جو اور کہیں نہیں پائی جاتیں۔ کینگرو، کولا ریچھ، پلیٹی پس، ڈنگو نامی جنگلی کتا، تھیلی دار ریچھ نما وومبیٹ اور تسمانی بھوت (Tasmanian Devil) اور بھونکنے والی چھپکلیاں آسٹریلیا کے منفرد جانوروں میں شامل ہیں۔

منفرد حیوانات کی طرح آسٹریلیا مخصوص قسم کے پودوں اور پھولوں سے بھی مالا مال ہے، خصوصاً مغربی آسٹریلیا میں ان کی رنگینی اور بوقلمونی عجب بہار دکھاتی ہے۔ ڈرائی اینڈرا نامی صحرائی پودے کی یہاں پچانوے اقسام پائی جاتی ہیں۔ ''گھاس پیڑ'' زیرگی میں کارآمد کیڑوں پتنگوں کو اپنی طرف مائل کرنے کے لئے اپنے لمبے لمبے پھولوں کو اوپر آسمان کی طرف نکالتا ہے۔ اور سبز کائی موسمی تغیرات کی عادی ہو کر دبی رہتی ہے حتیٰ کہ بارش اسے نئی زندگی سے آشنا کر دیتی ہے۔ اور گلابی ''سور چہرہ'' نامی پھول کا پودا حیرت انگیز طور پر بلند

چٹانی ابھاروں کے درمیان جڑ پکڑ لیتا ہے۔

قریباً تین سال پہلے کیری وولنسکی، نباتاتی فنکار فلپا نگونسکی کے ساتھ مغربی آسٹریلیا کے صحرا میں ٹرک پر سفر کر رہا تھا۔ کچی سڑک پر چلتے چلتے نگونسکی نے اچانک ٹرک روک لیا اور بائیں طرف دیکھتے ہوئے پکار اٹھا: ''خوب؟'' پیلی گرد کا بادل زائل ہوا تو اس نے بائیں جانب صحرائی جھاڑیوں کے ساتھ ساتھ اگے ہوئے خوبصورت پھولوں کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا: ''یہ میرے پرانے دوست ہیں۔'' نگونسکی دراصل ہر سال ان پھولوں کی بہار دیکھنے وہاں آتا تھا۔ یہ پھول گول شکل میں کچے راستے کے ساتھ ساتھ اس طرح اگے ہوئے تھے جیسے قبروں اور یادگاروں پر چڑھائے جاتے ہیں۔ درمیان میں سبز پتیاں اور کونپلیں تھیں اور گول حاشیے میں رنگ برنگ پھول کھلے ہوئے تھے۔

مغربی آسٹریلیا میں جنگلی پھولوں کی بارہ ہزار اقسام پائی جاتی ہیں۔ تین ماہ کے لئے یہاں کی بیشتر زمین ان پھولوں سے ڈھک جاتی ہے۔ آسٹریلیا کے قدیم باشندے جو ایبارجن (Aborigines) کہلاتے ہیں، آب حیات (Necter) سے بھرے پھولوں کو پانی میں بھگو کر شیریں مشروب تیار کرتے ہیں۔ وہ صدیوں سے ایسا کرتے آرہے ہیں۔ کلگورلی کی ایبارجن فنکارہ میری میکلین لمبے رب بھرے پھولوں کو قلفی کے مانند چوسنے لگتی ہے۔ وہ میٹھے بھی نکلتے ہیں اور کڑوے بھی۔ جب انیسویں صدی عیسوی کے وسط میں مہم جو لڈولک لائخ ہارٹ نے آسٹریلیا کو پار کیا تو خوراک کے سلسلے میں اسے ایبارجن مسکنوں پر انحصار کرنا پڑا تھا۔ اس نے ایبارجن کے ہاں درختوں کی چھال کے برتن پائے جو پھولوں کے میٹھے پانی سے بھرے تھے۔ وہ لکھتا ہے: ''میں نے ''شہد کے پانی'' سے بھرے چھال کے برتن کو منہ سے لگایا اور جی بھر کر پیا۔ اس کے عوض انہیں پیتل کا ایک بٹن دیا تو وہ خوش ہو گئے۔''

اون کی قیمتیں گرنے کے باعث مغربی آسٹریلیا کے ''بھیڑ والے'' اب سیاحوں خصوصاً جاپانیوں سے التجا کرتے نظر آتے ہیں کہ ہماری زمینوں سے پھول اپنے ہاں لے جایا کریں، بہت سستے پڑیں گے۔ مغربی آسٹریلیا میں درجہ حرارت اکثر ۱۴۰ فارن ہائیٹ تک جا پہنچتا ہے جس سے زمین جھلس جاتی ہے۔ اور سردیوں میں اگر بارش ہو جائے تو سنگ خارا کی بڑی بڑی چٹانوں کے پہلو میں ''بوریا'' نام پودوں میں جان پڑ جاتی ہے اور وہ لہلہانے اور چند ہفتوں کے لئے پھولوں کی بہار دکھانے لگتے ہیں۔

سر جوزف بینکس مشہور برطانوی مہم جو سیاح اور آسٹریلیا پر ۱۷۷۰ء میں برطانوی دعویٰ پیش کرنے والے کیپٹن کک کے ہمراہ نباتی خلیج (Botany Bay) کے ساحل پر اترا تھا اور اس نے بینکسیا نامی پھولوں کے پہلے نمونے جمع کیے تھے۔ یہ پودے جو بینکس کے نام سے موسوم ہیں ان میں کوتاہ قد جھاڑیوں سے لے کر نوے نوے فٹ اونچے درخت شامل ہیں۔ ان میں سے بینکسیا ریمورسا ساحلی چٹانوں پر بڑی بڑی موم بتیوں کی طرح ایستادہ نظر آتے ہیں اور یہ برفیلی مرطوب ہواؤں سے نمی پا کر خوب پھولتے پھلتے ہیں، تاہم جلد ہی ایک پھپھوندی ان کا ستیاناس کر دیتی ہے جو وبائی شکل اختیار کر گئی ہے۔ ان پودوں کی بہت سی اقسام اس وبا کے باعث یکسر مٹ جانے کے خطرے کا سامنا کرنے پر مجبور ہیں۔
(سرورقی تصویر انہی ستون نما پودوں کی ہے)

بینکسیا میزیسائی کا پھول جب پورا کھل اٹھتا ہے تو اس کا ایال جھڑ جاتا ہے اور نیچے سے مخملیں پھول پتیوں کا مخروط (Cone) نمودار ہوتا ہے۔ اور بیجوں والے فوطے پھولتے ہیں تو پھول پتیاں کھل جاتی ہیں۔ مغربی آسٹریلیا بینکسیا کی اکسٹھ اقسام اگتی ہیں۔ ان میں سے بینکسیا انکاناکے بیج برسوں پڑے رہتے ہیں حتیٰ کہ آگ سے ان کی تہیں پھٹتی ہیں اور اندر سے بیج نکل کر بکھر جاتے ہیں۔

آگ جو کئی آسٹریلوی جنگلی پھولوں کی بقا کے لئے لازمی ہے، اس کے بھڑک اٹھنے سے زندگی کا مقابلہ کم ہو جاتا ہے، پودوں کی پھلیاں کھل جاتی ہیں، بیجوں کو اگنے کا موقع ملتا ہے اور آگ کی راکھ اگنے والے پودوں کے لئے کھاد کا کام دیتی ہے۔ آتشیں وقفے'' کی خاطر جنگل میں دانستہ لگائی ہوئی آگ سے بھی زمین پر سب کچھ بھسم ہو جاتا ہے، ٹنڈ منڈ تنے اور جانوروں کے ڈھانچے کھڑے اور پڑے رہ جاتے ہیں۔ جیسے پہاڑ بھوت نامی چھپکلیوں کے سوختہ لاشے۔ یہ دیو قامت چھپکلیاں چیونٹے کھا کر زندہ رہتی ہیں۔

انہی جنگلوں میں ''سدا بہار'' پودے اگتے ہیں جن پر لطیف کاغذ جیسے پھول حدنظر

تک عجب سماں دکھاتے ہیں۔ یہ نام نہاد سدا بہار کینگروؤں کا من بھاتا کھاجا ہیں اور ان کے تازہ پھول صرف ایک ماہ تک لہلہاتے ہیں۔ جب وہ مرجھاتے ہیں تو مکمل طور پر فنا ہو جاتے ہیں اور زمین اگلے سال تک جھلسی ہوئی رہ جاتی ہے۔

ماہر نباتات الیکس جارج کہتا ہے: ''کوئی نہیں جانتا کہ ان پھولوں کی انواع کتنی ہیں۔ مغربی آسٹریلیا کے تقریباً دس لاکھ مربع میل رقبے پر پھولوں اور پودوں کی نئی سے نئی انواع دریافت ہوتی رہتی ہیں۔'' ۱۹۹۵ء میں ''پر پھو پول'' (Feather Flower) کی چارنئی انواع دریافت ہونے سے ان کی مجموعی تعداد پوری سو ہوگئی۔ مقامی گل مروارید (Daiay) کی ۸۰۰ معلوم انوع دنیا میں اور کہیں نہیں پائی جاتیں۔ ان کی تتلیوں کے پروں جیسی رنگا رنگ پتلیاں حسن فطرت کا عجب شاہکار پیش کرتی ہیں۔ یہاں بعض جنگلی پھول صرف ایک چھوٹے سے علاقے میں اگتے ہیں۔ سرخ، جامنی، زرد اور سبز رنگوں کی دھنک لیے کیلائٹرکس اپنی بنسز نامی پھول انیسا نامی قصبے کے اردگرد صرف پچیس مربع میل زمین پر کھلا نظر آتا ہے، اور کہیں بھی نہیں اگتا۔ یہ شبنمی صبح میں اس طرح جگمگاتا ہے جیسے ننھا سا برف محل ایستادہ ہو۔

اس براعظم کا ایک مخصوص پرندہ ایمو جو اڑنے کی صلاحیت سے محروم ہے، مغربی آسٹریلیا میں بھی عام پایا جاتا ہے۔ اس کا پاؤں ڈائنوسار جیسا ہوتا ہے۔ اسے آپ آسٹریلیا کا شتر مرغ کہہ لیجئے۔ لاہور میں چڑیا گھر کے جنوب مشرقی گوشے میں یہ جانور سوگوار کھڑا نظر آتا ہے۔ آسٹریلیا کے صحراؤں میں مخمل جیسا جامنی پنکھ پھول ایموؤں اور کنگروؤں کے پاؤں تلے بڑی بیرحمی سے کچلا جاتا ہے۔

۱۸۰۰ء کی بعد سے آسٹریلیا میں زراعت کے لئے زمین صاف کی جا رہی ہے اور اس کے نتیجے میں وسیع جھاڑی دار علاقے جنگلی نباتات سے محروم ہو گئے ہیں۔ آج بھی کسان جنگلی پھولوں کو ''آگ کا خطرہ'' قرار دیتے ہیں حتی کہ مقامی ''گھاس پیٹر'' نامی پودوں کی ایک پتی تک باقی نہیں رہنے دیتے۔ سرسوں کے حد نظر تک پھیلے کھیت میں اگر کہیں گھاس پیڑ اگے نظر آجائیں تو اسے کسان کی خوش ذوقی یا رحم پر محمول کیا جائے گا۔

اب جنگلی پودوں اور پھولوں کے بارے میں آسٹریلیا والوں کا رویہ تبدیل ہو رہا ہے۔ ماہرین ادویاتی اہمیت والے جنگلی پھولوں پر خاص توجہ دینے لگے ہیں۔ ایسے پھول اور پودے چننے کے لائسنس حکومت جاری کرتی ہے ان کی دیکھ بھال کی جاتی ہے اور پھولوں کی مخلوط انواع کاشت کی جارہی ہیں جو بڑھتی ہوئی برآمدی طلب پوری کرسکتی ہیں۔

آسٹریلیا، کینگرو اور نیوزی لینڈ:

عجیب بات ہے کہ آسٹریلیا، جزائر شرق الہند کے اس قدر قریب ہونے کے باوجود مہذب دنیا کے جہاز رانوں کی نظروں سے ہزاروں صدیوں اوجھل رہا حتی کہ کولمبس کے امریکہ ''دریافت'' کرنے کے ڈیڑھ سو برس بعد ۱۶۴۲ء میں ولندیزی جہاز ران ایبل جانسون تسمان نے آسٹریلیا اور اس کے جنوبی جزیرہ تسمانیہ کے ساحلوں کا کھوج لگایا۔ وہ مزید جنوب مشرق میں واقع دو بڑے جزیروں تک چلا گیا جنہیں اس نے اپنے ملک نیدر لینڈ کے علاقے ''زی لینڈ'' (سمندری زمین) کے نام پر ''نیوزی لینڈ'' کہا۔ یوں لگتا ہے جزائر مشرق الہند کے کشتی ران آسٹریلیا کے شمال مغربی بنجر ساحل کو دیکھ کر پلٹ آتے تھے۔ چونکہ لاطینی میں (Auster) اور (Australis) بالترتیب ''جنوبی ہوا'' اور ''جنوبی'' کے معنی دیتے ہیں اس لیے اس براعظم کو آسٹریلیا کا نام دیا گیا۔ اور کینگرو کا نام یوں پڑا کہ کسی یورپی نے پہلی بار اس عجیب وغریب جانور کو دیکھ کر ایک مقامی باشندے سے اس کا نام پوچھا تو اس نے اپنی زبان میں کہا ''کینگرو'' (میں نہیں جانتا) یوں ایک دوسرے کی زبان سے ناآشنائی کے باعث یہی لفظ اس تھیلی دار نادر جانور کا نام قرار پایا۔ (۶۳)

علاج بالغذا۔ مولی، ترب

اللہ تعالیٰ نے کوئی چیز بھی بے کار اور عبث پیدا نہیں فرمائی۔ ہر چیز انسان کے فائدے اور کسی ضرورت کو پورا کرنے کیلئے پیدا کی ہے۔ اللہ تعالیٰ کی بے شمار نعمتوں میں سے مولی بھی ایک بہت بڑی نعمت ہے جو کہ زمانہ قدیم سے نہ صرف یہ کہ ہندوستان اور پاکستان

میں بلکہ دنیا کے بیشتر ممالک میں بکثرت استعمال کی جاتی ہے مولی بطور غذا کے بھی استعمال کی جاتی ہے اور بطور دوا کے بھی اس کی اہمیت وافادیت اور شفا بخشی مسلمہ ہے۔ بہت سی بیماریوں میں حیرت انگیز طور پر فائدہ پہنچاتی ہے۔ سلاد کے طور پر مولی ہر دسترخوان کی زینت کو چار چاند لگا دیتی ہے اور کھانے کے لطف کو دوبالا کر دیتی ہے۔ امیر ہوں یا غریب کچی مولی سب ہی بہت شوق سے کھاتے ہیں۔ مولی بھری روٹی، مولی کی بھجیا مولی کے کباب، مولی کا سالن، عوام وخواص سب ہی کیلئے مرغوب اور پسندیدہ کھانا ہے۔ پہاڑی علاقوں میں مولی سال کے بارہ مہینوں میں پیدا ہوتی ہے لیکن شہری اور میدانی علاقوں میں یہ موسم سرما میں دستیاب ہوتی ہے۔ مختلف علاقوں اور آب وہوا کے فرق سے مولی کے ذائقہ، شکل وصورت اور وزن میں تفاوت ہوتا ہے۔

لیکن مولی کا گورا چٹا اور دودھ جیسا سفید رنگ عوام اور خواص سب ہی کیلئے جاذب نظر اور پرکشش ہے۔ نمک مرچ اور مصالحہ لگا کر مولی نہایت ہی چٹ پٹی اور چٹخارہ دار ہو جاتی ہے جسے بچے اور بوڑھے مزے لے لے کر کھاتے ہیں مولی کی پھلیاں سینگرے یا مونگرے کہلاتی ہیں۔ قیمہ میں اس کا سالن نہایت ہی لذیذ پکتا ہے۔ ان پھلیوں سے مولی کے بیج نکلتے ہیں۔ طبی نکتہ نظر سے مولی کا مزاج بالفعل سرد ہے۔ لیکن بالقوہ پہلے درجہ میں گرم خشک ہے۔ مرطوب بلغمی اور سرد مزاج افراد کیلئے کسی قدر مخالف ہے اس کا مصلح نمک شہد اور زیرہ سیاہ ہے۔ مولی بذات خود دیر ہضم اور نفاخ ہونے کے باوجود ہاضم طعام کا سرِ یاح ہے۔ مدر بول ہے یعنی پیشاب کھول کر لاتی ہے۔ بواسیر کیلئے مفید ہے۔ مولی کے پتے ۵ تولہ کالی مصری ۲ تولہ سفید مرچ ۵ دانے پانی میں پیس چھان کر صبح نہار منہ پینے سے مسوں کی خارش درد اور جلن رفع ہو جاتی ہے۔ جگر کے امراض دور ہوتے ہیں۔ ایک تولہ مولی کے بیج مولی میں جوش دے کر چھان کر سکنجبین سرکہ ملا کر پینے سے کھل کر قے آتی ہے۔ تخمہ بدہضمی وغیرہ کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ معدہ ہر قسم کے زہریلے اور گندے مادوں سے پاک صاف ہو جاتا ہے۔ مولی کے بیج پیس کر شہد میں ملا کر دیگر معاون دواؤں کے ساتھ ملا کر ضماد کرنے سے چہرہ کے داغ دھبے سیاہی بہق چھیپ جائیں وغیرہ کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ چہرہ کا رنگ صاف ہو جاتا ہے۔ مولی کا سرکہ میں اچار بنا کر کھانے سے ورم طحال کو آرام آ جاتا ہے۔

جدید میڈیکل سائنس اپنی تمام کامیابیوں کے دعوؤں کے باوجود یرقان کے علاج میں وہ کامیابی حاصل نہ کر سکی جو طب قدیم کو حاصل ہے۔ مولی کے پتوں کا پانی دس تولہ میں شکر سرخ بقدر ذائقہ ملا کر صبح نہار منہ پینے سے ہفتہ عشرہ میں یرقان کی بیماری کافور ہو جاتی ہے۔ جس طرح کسی اچھی ملین دوا سے معدہ اور آنتیں دھل کر صاف ہو جاتی ہیں۔ بالکل اسی طرح مولی کے پتوں کا پانی کی قوت ادرار سے جگر کی نالیاں پتہ ماساریقا گردہ اور مثانہ کی نالیاں حالبین وغیرہ صاف ہو جاتی ہیں۔ مولی محلل اور مدر حیض ہونے کے باعث خواتین کے امراض میں بھی مفید ثابت ہوتی ہے۔ مکو کے سبز کاسنی اور مولی کے پتوں کا پانی پھاڑ کر پلانا طبی اصطلاح میں مروقین کہلاتا ہے۔ تمام اندرونی اعضاء کے اورام کے ازالہ کے لئے حد درجہ مفید ہے۔ خشک مولی کو پانی میں ابال کر چھان کر پلانے سے ہچکی کی تکلیف بہت جلد دور ہو جاتی ہے۔ مولی اور اس کے پتوں کا پانی روغن گل میں جلا کر روغن ترب تیار ہوتا ہے جو کہ کان درد بہرہ پن اور ثقل سماعت کیلئے مفید اور مؤثر ہے۔ مولی کے بیجوں کا تیل بھڑ بچھو اور دوسرے زہریلے جانور کے کاٹے پر لگانے سے زہر کے اثرات کو دور کرتا ہے۔ مولی کے بیج مقوی باہ ہیں مختلف مقوی معاجین میں شامل کئے جاتے ہیں۔ اور ان کے فوائد میں اضافہ کرتے ہیں مولی کے پتوں کے پانی سے مختلف مرکبات تیار کئے جاتے ہیں۔

کشتہ ابرک بخاروں میں نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ مولی کے پانی میں تیار کیا ہوا کشتہ حجرالیہود گردے اور مثانے کے پتھری کے لئے زود اثر اور شفا بخش ہے۔ مولی کا نمک نہایت ہی مشہور ومعروف دوا ہے جو کہ نظام ہضم کی درستی کیلئے یقینی طور پر فائدہ دیتا ہے۔ ہاضم ہے تیزابیت اور گیس کی تکلیف بہت جلد دور کر دیتا ہے۔ مولی کے خشک پتوں کی دھولی سے حشرات الارض بھاگ جاتے ہیں۔ مولی کے خشک پتوں کا سفوف بنا کر اس کے ہموزن کھانڈ ملا کر تین تین ماشہ صبح وشام پھانکنے سے بواسیر کو آرام آتا ہے۔ مولی کے پانی

میں شربت بزوری ملا کر پلانے سے استسقاء کو فائدہ پہنچتا ہے۔

مولی کے بیجوں کا تیل فالج اور لقوہ کی بیماری میں خوردنی طور پر بھی مفید ہے جبکہ روغن زیتون میں ملا کر مالش کرنے سے بیرونی طور پر بھی فائدہ پہنچاتا ہے۔ مولی کا چھلکا چہرہ پر ملنے سے چہرہ کی سیاہی نشان داغ دھبے وغیرہ دور ہو جاتے ہیں۔ مولی میں نمک اور کالی مرچ لگا کر کھانے سے آواز صاف ہوتی ہے۔ دانتوں کو فائدہ پہنچتا ہے خوراک ہضم ہوتی ہے۔ پیٹ کا درد رفع ہو جاتا ہے۔ مختصر یہ کہ مولی ایک نہایت ہی مفید غذائی دوا ہے ہم روزمرہ زندگی میں سادہ خوراک سادہ لباس اور قدرتی دیسی علاج مشرقی اور اسلامی طرز معاشرت اختیار کر کے جسمانی اور اخلاقی اعتبار سے صحت مند اور توانا رہ سکتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے پھلوں، سبزیوں اور دیگر اشیاء خوردونوش میں صحت و شفا کے اثرات ودیعت فرمائے ہیں۔ ہمیں ان سے پورا پورا فائدہ اٹھانا چاہیے۔ (۶۴)

حمیدی

مشک

اس سے قبل ہم بیان کر چکے ہیں کہ ہندوستان کے افغان سلاطین کے دور حکومت میں یہاں کے اطباء مشک اور اس کی ماہیت سے کما حقہٗ آگاہ تھے اور یہاں کے تاجدار سیروں نہیں بلکہ منوں کے حساب سے اسے ایک دوسرے کو تحفۃً بھیجا کرتے تھے۔ تاریخ کی کتابوں کی ورق گردانی سے معلوم ہوتا ہے کہ مغل بادشاہوں کے عہد میں اس جنس لطیف کی تجارت اور بھی چمک اٹھی اور نہ ہندوستان بلکہ یورپی تاجر بھی اسے بنگالی اور بہار کی منڈیوں سے خرید کر یورپ کی منڈیوں میں پہنچاتے رہے ہیں۔

بابر اور تزک بابری:

بابر بادشاہ نے ۱۵۲۶ء میں پانی پت کا معرکہ سر کر کے ہندوستان میں مغلیہ سلطنت کی بنیاد رکھی جیسا کہ تاریخ دان اصحاب سے مخفی نہیں۔ اس منچلے اور شیر دل بادشاہ

نے اپنی سوانح حیات خود اپنے ہاتھوں سے لکھی جو کہ ترکی زبان میں تھی اور اکبر بادشاہ کے عہد میں بیرم خاں خانخاناں کے فاضل بیٹے عبدالرحیم خانخاناں نے اسے فارسی زبان کا جامہ پہنا کر بادشاہ کے حضور پیش کیا۔ تمام کتاب میں پرندوں اور چرندوں کے حالات بیان کیے ہیں لیکن اس میں مشک کے متعلق ذکر نہیں ہے۔ اس میں شک نہیں چونکہ بابر تاشقند اور سمرقند کا رہنے والا تھا اس لیے وہ مشک اور اس کی ماہیت سے واقف تھا لیکن دوران قیام ہندوستان میں وہ نیپال، تبت اور کشمیر کے پہاڑوں کی چوٹیوں پر رہنے والے ہرن مشکی سے دوچار نہ ہوا تھا ورنہ اس کا ضرور ذکر کرتا۔

مشک اور اکبر اعظم کی پیدائش:

بابر کے بیٹے ہمایوں کے عہد حکومت میں محمد بیگ نامی ایک مشہور طبیب تھا اس نے دستور العلاج اور خواص الاشیاء کے نام سے دو کتابیں لکھی تھیں اس میں مشک کے متعلق بہت سے مجربات درج تھے لیکن اب یہ کتابیں نایاب ہیں۔ خواص الاشیاء کی تصنیف کے دو سال بعد ہمایوں سلطنت کی بساط الٹ گئی اور شیر شاہ سوری کی حکومت کا علم لہرانے لگا۔ ہمایوں آگرہ سے بھاگ کر لاہور آ گیا۔ لاہور سے ملتان اور ملتان سے سندھ پہنچ گیا۔ آخرکار ایران جانے کا ارادہ کیا۔ جیسلمیر کا رخ کیا جو مغربی راجپوتانہ میں ایک چھوٹی سی ریاست ہے۔ لیکن امرکوٹ سے دس کوس دور تھا کہ اس کے ہاں ایک معمولی سے خیمے میں بیٹا پیدا ہوا جو کہ بعد میں جلال الدین اکبر کے نام سے مشہور ہوا۔ بیٹے کی پیدائش کا سن کر رہے سہے احباب مبارک باد دینے کے لئے آئے۔ اس وقت تنگدستی اور عسرت تھی اور کوئی چیز نہ تھی کہ کسی کو انعام کے طور پر دے۔ آخر دفعۃً خیال آیا کہ توشہ دان میں ایک نافہ پڑا ہے وہی منگوایا اور چینی کی طشتری میں توڑا اور مبارک باد دینے والوں میں تقسیم کیا۔ ہمایوں کا آفتابچی جوہر اپنی کتاب تذکرۃ الواقعات میں لکھتا ہے کہ مشک کی خوشبو تمام خیمے میں پھیل گئی اس پر بادشاہ نے دعا کے لئے ہاتھ اٹھائے اور کہا یا خدا جس طرح مشک کی خوشبو تمام خیمے میں پھیل گئی اس طرح اس مولود کی شہرت تمام عالم میں پھیل جائے۔ دعا کے قبول ہونے کا وقت تھا چنانچہ یہ بچہ ہندوستان کا تاجدار بنا۔

مشک کے متعلق ٹے وریز کا بیان:

ٹے وریز فرانس کا ایک مشہور رئیس اور صاحب ثروت جوہری تھا وہ شاہجان اور عالمگیر کے عہد میں جواہرات کی تجارت کے سلسلے میں کئی بار ہندوستان آیا۔ اس نے اپنی سیاحت کے حالات بہت شرح کے ساتھ لکھے اس نے اپنے سفرنامے میں ایک مقام پر مشک کے متعلق بھی بعض تفصیلات درج کی ہیں جو قارئین کرام کے فائدے کیلئے درج ہیں۔

بہترین مشک بھوٹا کی ریاست سے آتا ہے اس ملک میں یہ باافراط پیدا ہوتا ہے۔ وہاں سے لاکر لوگ اسے پٹنہ اور بنگال کے بڑے بڑے شہروں میں فروخت کرتے ہیں جو مشک ایران میں فروخت ہوتا ہے وہ بھی وہیں سے آتا ہے لوگ اسے سونے اور چاندی کی بجائے عنبر اور مونگے کے عوض فروخت کرتے ہیں کیونکہ ان دونوں چیزوں کو فروخت کرکے وہ بہت نفع حاصل کرتے ہیں اس جانور کی ایک کھال ہمراہ پیرس لایا تھا۔ اس جانور کو مارنے کے بعد نافے کو اس کے پیٹ کے نیچے سے کاٹ لیتے ہیں یہ جسامت میں انڈے کے برابر ہوتا ہے اور ناف کی نسبت آلہ تناسل کے زیادہ قریب ہوتا ہے۔ پھر مشک کو نافے میں سے نکال لیتے ہیں۔ اس وقت یہ جمے ہوئے خون کی مانند ہوتا ہے۔

ڈاکٹر مارٹن کا بیان:

آج سے تقریباً ڈیڑھ سو سال قبل مہاراجہ رنجیت سنگھ کے عہد میں جرمنی کا ایک ڈاکٹر جس کا نام مارٹن بانگ برگ تھا لاہور میں آیا تھا وہ اپنے فن میں بہت ماہر تھا۔ رنجیت سنگ کے سلک ملازمت میں منسلک ہونے سے پہلے اس نے لاہور کے محلہ گلانجانہ[1] میں اپنا مطب جاری کیا اور بہت معمر کے کے علاج کئے اس نے اپنے سفرنامے میں وزیرآباد کا ایک واقعہ بیان کیا وہ لکھتا ہے کہ جن دنوں میں وزیرآباد میں وہاں کے حاکم جنرل ایوی ٹیبل کے ہاں مہمان تھا۔ میں شکار کے لئے گیا اثنائے شکار میں ایک خرگوش بھاگ کر ایک جھاڑی میں چھپ گیا میرا خیال تھا کہ وہ بل میں گھس گیا ہے۔ اس کو باہر نکالنے کے لئے میں نے قریب کے ایک گاؤں سے چند لوگ بلوائے اور انہیں بل کو کشادہ کرنے کا حکم دیا۔ میرا خیال تھا کہ ہم اس میں سے خرگوش کو پکڑ لیں گے۔ میری حیرانی کی کوئی انتہا نہ رہی جب اس بل میں سے خرگوش کی بجائے آہوئے مشکی ہمارے ہاتھ لگا۔ اس میں اس قدر خوشبو نکلتی تھی کہ اس کے اثر سے میرے سر میں درد ہونے لگا جو تین دن تک متواتر رہا۔ جس شخص نے اس جانور کو کھینچ کر بل میں سے باہر نکالا وہ اس کو دیکھ کر بہت ڈر گیا کیونکہ اس نے اس قسم کا جانور اس سے پہلے کبھی نہیں دیکھا تھا چنانچہ ڈر کے مارے اس نے اس کو ہاتھ سے پرے پھینک دیا۔ اس پر ہمارے کتے اس جانور پر پل پڑے اور انہوں نے اسے بالکل ادھ موا کر دیا لیکن میں اسے کتوں کے ہاتھ سے بچا کر گھر لے گیا جہاں میں نے اپنے میزبان جنرل ایوی ٹیبل کے مشورے سے اس کا نافہ کاٹ لیا جو میرے پاس اب تک موجود ہے۔

کہتے ہیں کہ اگر نافہ ہرن مرنے کے بعد کاٹا جائے تو اس کی افادی قوت بالکل زائل ہو جاتی ہے۔ نافہ کاٹنے کے بعد میں نے سمجھا کہ باقی ہرن بے کار ہو گیا ہے اس لئے میں نے اسے تلف کر دیا۔ لیکن اب جب مجھے اس بات کا خیال آتا ہے تو بہت افسوس ہوتا ہے کیونکہ یہ آہوئے مشکی کا ایک بہترین نمونہ تھا۔ اور ہندوستان کے میدانوں میں اس قسم کا جانور بالکل نہیں پایا جاتا۔ (٦٥)

اسپغول

قدیم وجدید تحقیقات کی روشنی میں

اسپغول کا یہ نام فارسی کے دو لفظوں سے مل کر بنا ہے۔ ایک لفظ ''اسپ'' یعنی گھوڑا اور دوسرا لفظ ''غول'' یعنی کان۔ گویا گھوڑے کا کان یعنی اس دوا کی شکل گھوڑے کے کان سے ملتی ہے۔ فارسی کا یہ نام اس قدر مشہور ہوا کہ برصغیر میں سب اسے اسپغول کے نام سے پکارنے لگے۔ یہ دوسری وجہ ہے کہ سنسکرت میں اسے ایشد گول اور ہندی والوں نے ایبگول اور اسے شوبگول کا نام دے دیا اور یہ سب اسپغول کی بگڑی ہوئی شکلیں ہیں۔ حتیٰ کہ

---

[1] محلہ گلانجانہ غالباً اسی جگہ آباد تھا جہاں آج کل شاہی محلہ متصل شاہی مسجد آباد ہے۔ ڈاکٹر چوپڑا لکھتا ہے کہ شکاری لوگ دور سے اس کی خوشبو سونگھ لیتے ہیں اور تازہ مشک کی خوشبو اس قدر تیز ہوتی ہے کہ وہ اس کو برداشت نہیں کر سکتے۔ اس سے ان کے اعصاب، قوت باصرہ اور قوت سامعہ پر بہت مضر اثر پڑتا ہے۔

لاطینی نام بھی اسپ گولا ہی ہے۔ جو کہ فارسی سے لیا گیا ہے۔

اسپغول کا شمار ان ادویہ میں ہوتا ہے جن کا ذکر آیورویدک یعنی ہندی طب میں نہیں ملتا۔ خاص یونانی طب یا خالص اسلامی طب میں جن ادویہ کا ذکر ہے اسپغول یہاں بھی متعارف ہوئی۔

طبی کتابیں بارسلونا سمگل ہوئی تو وہاں بھی اس کا خوب رواج ہوا مگر کیمیائی انقلاب میں تیس سال تک جڑی بوٹیوں سے غافل رہنے والوں نے اسے پس پشت ڈالے رکھا مگر اس کیمیائی طوفان کے گزر جانے کے بعد جو توڑ پھوڑ ہوئی اس تخریب کاری میں اب اسپغول کی بھوسی یعنی ''چھلکے'' کا نام بھی بڑے بڑے معالجوں کے منہ پر آنے لگا۔

اس کا پودا ایک گز بلند ہوتا ہے اور ٹہنیاں باریک ہوتی ہیں۔ سرخ رنگ اور سفیدی مائل چھوٹے بیج ہوتے ہیں جسے اسپغول کہتے ہیں۔ ذائقہ میں پھیکا ہوتا ہے اور منہ میں ڈالنے پر لعاب پیدا کرتا ہے تاریخ کی کتابوں میں مذکور ہے کہ اسپغول کا اصل وطن ایران ہے۔ اگرچہ یہ درست ہو مگر دنیا میں اکثر جگہوں پر یہ خودرو پیدا ہوتا ہے۔ عرب میں بھی اس کو پایا گیا ہے۔ وہاں پر اسے بزرقطونا کہتے ہیں اور وہاں اس کا یہ اپنا نام ہے۔

پاکستان میں بکثرت پیدا ہوتا ہے۔ سندھ، پنجاب گویا ہر جگہ یہ پیدا ہوتا ہے۔

''اسپغول کے فوائد و خواص:

ڈاکٹروں نے اسے استعمال کیا اور اس کے عام فوائد کی تصدیق کی اور لیبارٹری میں اس کا کیمیائی تجزیہ کیا گیا اس سے جو بات سامنے آئی یعنی اسپغول کے بیجوں میں فیٹس (Fats) یعنی شحمی روغن پایا گیا۔ زلالی مادہ یعنی (Elbevenes Meter) ایل بیوی نس میٹر اور فالودہ نما جیلی جیسا لعاب ہے۔ دراصل یہ لعاب ہی وہ مادہ ہے جو انسانی جسم میں بیماری کے خلاف اپنا اثر دکھاتا ہے۔

اس لعاب کی ایک حیرت انگیز مثال یہ ہے کہ انسانی جسم میں ۲۴ گھنٹے تیزاب یعنی ہائیڈروکلورک ایسڈ (Acid Hydrocloric) جیسے تیز اثر تیزاب اور لبلبے کے تیزاب میں رہنے کے باوجود اسپغول کے لعاب کا برائے نام حصہ ہضم ہوتا ہے اور تمام ہضم کے عمل کے درجات کو طے کرتا ہوا بڑی آنت میں موجود جراثیم پر اثر انداز ہوتا ہے اور ان کولونائزیشن (Colonization) کو منجمد کر دیتا ہے ان تیزابوں کی اثر انگیزی اس پر کچھ اثر نہیں کرتی اور پھر آگے جا کر یہ لعاب یعنی جیلی ان جرثوموں مثلاً بیسی لس فلیکس نز، بیسی لس تیگا، بیسی لس فلیکس نز، بیسی لس کولائی اور بیسی لرکالراجبی اس پر اثر انداز نہیں ہو سکتے۔

لیبارٹری میں مشاہدے کے دوران یہ بات بھی سامنے آئی کہ اسپغول کا لعاب چھوٹی آنت کی کیمیائی خمیرات کا زیادہ اثر نہیں لیتا اور نہ معدے کے کرشمات کا اثر لیتا ہے اور نہ بڑی آنت میں موجود جراثیم اس کا کچھ بگاڑ سکتے ہیں۔

یہ لعاب آنتوں کے زخموں اور خراشوں پر بلغمی تہ چڑھا دیتا ہے اور بیکٹیریا کے نشوونما کو احسن طریقہ سے روک دیتا ہے اور جو زہریلے مواد جو ان بیکٹیریا کی موجودگی سے پیدا ہوتے ہیں ان کو جذب کر لیتا ہے۔ اسپغول کے بارے میں جو اطباء رائے رکھتے ہیں ان کے مطابق یہ دوسرے درجے کا سرد ہے اور بعض کے نزدیک تیسرے درجے کا سرد ہے۔

''اسپغول کا استعمال''

اسپغول کو عام طور پر پیچش کے امراض میں استعمال کروایا جاتا ہے اور یہ پیچش بیکٹیریا سے ہوں یا وائرس دونوں میں اس کا استعمال واجب قرار دیا گیا ہے۔ اسپغول کا لعاب آنتوں کو خراشوں سے محفوظ رکھتا ہے اور ان خراشوں پر لعابی تہ چڑھا دیتا ہے جس سے فضلہ کا زہریلا اثر ان خراشوں اور زخموں پر نہیں ہوتا۔

اسپغول میں دو طرح کے معجزاتی کرشمے ہیں اگر مریض کو قبض ہو تو پاخانہ کو کھولتا ہے اور اگر پیچش ہو تو اس کا تدارک کرتا ہے یعنی دونوں صورتوں میں مستعمل ہے۔

یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ اسپغول تخم ہے اور اس کا چھلکا جس کو مخصوص طرح سے الگ کیا جاتا ہے اس کو بھوسی کہا جاتا ہے۔ اسپغول میں قبض پیدا کرنے کی یعنی میکانکی رکاوٹ بننے کی قدرتی خاصیت موجود ہوتی ہے جبکہ اس کی بھوسی میں یہ میکانکی رکاوٹ بننے کی صلاحیت نہیں ہوتی اس لئے اسپغول کے بیج کو وہاں استعمال کرنا ضروری ہے جہاں رکاوٹ پیدا کی جائے اور بھوسی کو اکثر اطباء وہاں استعمال کرتے ہیں جہاں قبض پیدا کرنا مقصود ہو۔

حمیدی

(١) گرمی کے بخار میں تسکین رہتی ہے۔

(٢) سینہ اور زبان، حلق کے کھر کھرے پن میں بھی فائدہ پہنچاتا ہے۔

(٣) سرکہ اور گل روغن کو باہم ملا کر اسپغول کے لعاب کے ساتھ استعمال سر درد کیلئے مفید ہے۔

(٤) سخت سوزش اور جلن والے دانوں، کن پیڑے اور گھٹنوں کی درد میں تیل بں اسپغول کو پکا کر باندھنے سے افاقہ ہوتا ہے۔

(٥) سخت اور خون کی آمیزش والے پیچش میں تخم ریحان، بیل گری، تخم بالنگو، پغول کو برابر وزن لے کر استعمال کرنا فوری تدارک کا باعث ہے۔

(٦) پیٹ کی عمومی امراض اور گیس ٹربل میں اس کی صبح و شام خوراک لینا فائدہ مد ہے۔

(٧) رات کو ٢ چمچ اسپغول ایک کپ پانی میں بھگو دیں اور صبح تھوڑی سی چینی ملا کر عائیں اس سے معدہ کی حدت یعنی گرمی کم ہو جاتی ہے۔

ریث نبوی:

زیتون کے تیل کو کھاؤ اور اس سے جسم کی مالش کرو کہ یہ ایک مبارک درخت ہے۔ (ترمذی، ابن ماجہ) (٦٦)

پیاز خون کے دباؤ کو کم کرتی ہے اور اختلاج قلب سے محفوظ رکھتی ہے

جدید: تحقیقات سے معلوم ہوا کہ پیاز حیرت انگیز طریقہ پر بلڈ پریشر کم کر دیتی رحرکت قلب کو بند ہونے سے بچاتی ہے۔ علاوہ ازیں متعدی امراض کے حملے سے بھی کھتی ہے جڑی بوٹیوں سے علاج کرنے والے زمانہ قدیم سے پیاز کو معجزاتی دوا سمجھتے رہے اب جدید سائنسی تحقیقات سے ان کے نظریہ کی تصدیق ہو گئی ہے۔

ڈاکٹر پاوو ایرولا (Paavo Airola) جو کہ ایریزون کے شہر فونکس میں نیچرو پیتھک فزیشن (قدرتی طریقہ پر علاج کرنے والے معالج) ہیں ان کا کہنا ہے کہ میں نے خون کے دباؤ کو اعتدال پر لانے کے لئے ہمیشہ پیاز استعمال کرنے کا مشورہ دیا ہے۔ یہ خون کی صفائی کرتی ہے اور تقویت قلب کا باعث ہے کثیر مطالعہ سے یہ ثابت ہو گیا کہ مختلف امراض کے علاج میں پیاز بڑی زود اثر ثابت ہوئی ہے۔ دوسرے ڈاکٹروں کی بھی یہی رائے ہے مثلاً ڈاکٹر موسس ایرپٹ جونیئر جو کہ ایسٹ ٹیکساس یونیورسٹی ان کامرس میں غذا کا تجزیہ کرتے ہیں ان کا کہنا ہے کہ پیاز بلڈ پریشر کو کم کر دیتی ہے وہ لاکھوں مریض جن کو حرکت قلب بند ہو جانے کا خطرہ لگا ہوا ہے ان کیلئے پیاز بڑی سودمند ثابت ہو گی۔ پیاز کا استعمال ان مریضوں کیلئے زیادہ سودمند ہے۔ جنکا بلڈ پریشر چکردار (Spiraling) ہوتا ہے۔

سفید پیاز میں زندگی محفوظ رکھنے والا ایک ہارمون (حیاتیہ) ہوتا ہے جس کو سپروسٹا گلینڈ ین اے آئی (Prosta Gland Anai) ان کا کہنا ہے کہ جب پیاز کا افشردہ (Extract) ان جانوروں کو دیا گیا جو کہ ہائی بلڈ پریشر کے مریض تھے۔ تو ڈرامائی طور پر خون کا دباؤ بہت کم ہو گیا تھا۔

پیار خون کے انجماد کو روکتی ہے۔ واشنگٹن ڈی سی میں واقع جارج واشنگٹن اسکول آف میڈیسن کی ایک ٹیم نے تحقیقات سے اس امر کی تصدیق کر دی ہے کہ پیاز میں ایک خاص قسم کا آمیزہ ہوتا ہے جو کہ خون میں پھیپھڑوں (Platelts) کو جمع ہونے سے روکتا ہے اور اس میں حرارت کو کم کر دیتا ہے جو کہ دل کی دھڑکن میں اضافہ کر دیتی ہے چونکہ انجماد خون ہی حرکت قلب بند ہو جانے کا باعث ہوتا ہے۔

پیاز کو اینٹی بایوٹک اینٹی بیکٹیریا اور سماروغ بار (Anti Fungal) دوا کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

ڈاکٹر انیرولا کا کہنا ہے کہ میں جب کبھی یورپ کے سفر پر روانہ ہوتا ہوں تو زود اثر ادویات میں پیاز ضرور استعمال کرتا ہوں۔ اس کو اینٹی بایوٹک اور جراثیم کش دوا کے طور پر

استعمال کیا جاتا ہے۔ پیاز معجزانہ طریق پر بہت سے امراض کو ختم کر دیتی ہے۔ اور تندرستی برقرار رکھتی ہے۔

انڈونیشیا کے ڈاکٹر اسکندر تجوکرو پراویرا کا کہنا ہے کہ پیاز خون میں شوگر کی مقدار کو کم کر دیتی ہے۔ پیاز میں ایک مادہ ہوتا ہے جس سے ذیابیطس کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔ اس کے لئے پیاز کو سبز پھلیوں والی ترکاریوں کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔

ذیابیطس کے دو مریضوں کو ایک ہی قسم کی دوا دی گئی۔ ان میں سے ایک مریض کو سبز پھلیوں والی ترکاری کے ساتھ پیاز استعمال کروائی گئی۔ چنانچہ دوسرے مریض کے مقابلہ میں اس مریض کے خون میں شوگر کی مقدار بہت کم ہو گئی تھی۔

پیاز کو متعدد وبائی امراض مثلاً نزلہ، خسرہ اور سرخ بخار سے محفوظ رکھنے کیلئے دیا جاسکتا ہے۔ ڈیرٹ وٹ شیگن کے ڈاکٹر سیوڈ کورڈل کا کہنا ہے کہ ''پیاز'' ہوا میں اڑتے ہوئے جراثیم کو جذب کر لیتی ہے پیاز کو سلاد میں ملا کر یا کچا ہی چبا کر کھایا جائے تو ٹانک بن جاتی ہے اور امراض کو رفع کرتی ہے معجزاتی کارنامہ انجام دیتی ہے۔

بعض لوگ اس بات سے خائف رہتے ہیں کہ پیاز کترتے وقت آنکھوں سے آنسو نکل آتے ہیں اور ان کے نزدیک اس کی افادیت کم ہو جاتی ہے۔ حالانکہ ایسا محض بے احتیاطی کے باعث ہوتا ہے اس کیلئے آپ ایسا کریں کہ پیاز کترنے سے پہلے اس کو فرج میں رکھ دیں یا پانی میں پیاز کتریں۔ اس طرح عرق پیاز کے چھینٹے آپ کی آنکھوں میں نہیں پڑینگے۔

اب ہم پیاز کے متعلق حکماء اسلام کی تحقیقات پیش کرتے ہیں۔ اس وقت ہمارے پیش نظر مجمع الجرین المعروف بہ قرابادین کبیر مصنف حکیم محمد حسین قدس اللہ سرہٗ ہے۔ آپ کا تعلق دور شاہجانی سے ہے اور اہل علم اس تحقیقات سے واقف ہیں کہ طب کے موقوع پر اس سے زیادہ مستند اور ضخیم کتاب آج تک نہیں لکھی گئی ہے مصنف کا شمار امام طب حکیم ابوعلی سینا کے بعد دوسرے نمبر پر ہے۔ علاوہ ازیں اس کتاب پر جس نسخہ سے ہم نقل کر رہے ہیں یہ ڈیڑھ سو سال پرانا ۱۸۳۱ء کا ایڈیشن ہے۔ فصل کو فارسی میں پیاز کہتے ہیں اور جنگلی پیاز کی چھی نہیں ہوتی ہے پہاڑی چشموں کے کنارے بہت زیادہ ملتی ہے اس کا ذائقہ

اور پتے پیاز کی مانند ہوتے ہیں پیاز کو تر کی زبان میں ''گومران'' کہتے ہیں اور یہ کھیتوں میں پیدا ہونے والی پیاز سے زیادہ قوی ہے۔

مجموعی طور پر اس کی خاصیت تیسرے درجہ کی انتہا پر گرم ہے اور پہلے اور تیسرے درجہ پر خشک ہے بعض لوگ کہتے ہیں کہ چوتھے درجہ پر گرم ہے۔

پیاز میں رطوبت فضلیہ ہوتی ہے۔ سدہ کو کھولتی ہے مقوی شہوت ہے۔ بالخصوص بھنے ہوئے گوشت کے ساتھ پختہ پیاز طاعون پانی کی تبدیلی وبائی اور متعدی امراض سے محفوظ رکھتی ہے پیشاب اور حیض کو جاری کرتی ہے اور گردہ کی پتھری توڑ دیتی ہے۔

پکی ہوئی پیاز کے خاگینہ میں بہت زیادہ غذائی طاقت ہوتی ہے پاخانہ کھول کر لاتی ہے اگر چربی کے ساتھ پکی ہوئی پیاز استعمال کی جائے سینہ کو بلغمی اور رقیق مادوں سے صاف کر دیتی ہے۔ مگر پیاز کو سرکہ کے ساتھ پکایا جائے یا سرکہ میں چند ہفتہ رکھ کر استعمال کیا جائے تو یرقان اور تلی کے امراض میں بڑی فائدہ مند ہے۔ بھوک بڑھاتی اور معدہ کو مضبوط بناتی ہے۔ (٦٧)

اسرول (چھوٹی چندن) پاگل بوٹی

ایک ایسی بوٹی جس میں قدرت کے بے شمار راز پوشیدہ ہیں

اسرول بوٹی کو چھوٹی چندن اور پاگل بوٹی کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ یہ آپ کو تقریباً ہر پنساری کی دکان سے مل سکتی ہے۔ یہ ایک قدیم بوٹی ہے جس کا ذکر پرانی آیورویدک اور یونانی کتب میں بھی ملتا ہے۔ مگر کم کم۔ مگر آج یہ بوٹی جس طرح مقبول عام اور مشہور ہو رہی ہے پہلے نہ تھی۔ البتہ جن علاقوں میں یہ بوٹی پیدا ہوتی ہے وہاں کے رہنے والے لوگ عرصہ دراز سے اس بوٹی کو مختلف امراض میں استعمال کر رہے ہیں۔ مغرب کے اطباء حضرات نے تو اب لاکھوں ڈالر ریسرچ پر خرچ کرنے کے بعد اس بوٹی کی افادیت کو تسلیم کیا ہے اور اس بوٹی کے مرکبات استعمال کر رہے ہیں۔ لیکن مسیح الملک حکیم اجمل خان

مرحوم نے کافی عرصہ پہلے اس بوٹی پر تحقیقات کیں اور اس کو بلڈ پریشر، بے خوابی اور بے چینی میں انتہائی مؤثر اور کارآمد قرار دیا اور اپنی ریسرچ مغربی ممالک کو بھیجی۔ یورپ نے تحقیق کر کے حکیم اجمل خان کی اس عظیم کاوش کو مؤثر اور انسانی صحت کیلئے کارآمد قرار دیا۔ موجودہ دور میں اس بوٹی کو متعارف کرانے کا سہرا حکیم اجمل خان کے سر ہے۔ عرف عام میں اس کو پاگل بوٹی کہتے ہیں۔ کیونکہ پاگل پن میں بے حد مفید پائی گئی ہے۔ اس کے استعمال سے بچوں کو گہری نیند بھی آتی ہے اور بعض اوقات سانپ کے کاٹنے کے علاج میں بھی اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔

شکل وصورت:

اسرول بوٹی خودرو جھاڑی کی شکل میں ہوتی ہے۔ یہ پودا تین فٹ اونچا ہوتا ہے اور اس کی شاخیں زمین سے سیدھی اوپر کو جاتی ہیں۔ پودے کے ہر جوڑ پر تین چار پتے ہوتے ہیں جو بیضوی شکل کے ہوتے ہیں اور پتوں کے درمیان سفید لکیریں ہوتی ہیں۔ شاخ کے سرے پر گہرے نارنجی رنگ کے پھولوں کا گچھا نمودار ہوتا ہے۔ اسرول پودے کا تخم سیاہ رنگ کا مٹر کے دانے کے برابر ہوتا ہے۔ اس کی جڑ تقریباً ۱۰/ ۱۸انچ لمبی بلدار ہوتی ہے۔ جس کا رنگ باہر سے ہموار اور توڑنے پر اندر سے سفید زردی مائل ہوتا ہے۔ ذائقہ تیز تلخ ہوتا ہے۔ اسرول بوٹی (چھوٹی چندن) کوہ ہمالیہ کے دامن میں اور بنگلہ دیش کے جنگلات میں خودرو پیدا ہوتی ہے۔ اسرول بوٹی (چندن خورد) کی جڑ ہی زیادہ تر ادویات میں استعمال ہوتی ہے۔ عام طور پر قوت ہاضمہ کو تیز کرتی ہے اور آنتوں کی حرکات میں بھی تیزی لاتی ہے اور رفع حاجت کھل کر آتی ہے۔ اکثر نازک مزاج افراد اس کو برداشت نہیں کر سکتے۔ کیونکہ اس کی مقدار سے تھوڑی سی بھی زیادتی کی وجہ سے متلی اور جلاب شروع ہو جاتے ہیں۔ پسینہ زیادہ مقدار میں آتا ہے۔ نبض کی رفتار سست اور کمزور ہو جاتی ہے۔ حبوب کی شکل میں اسرول کی ۱ یا ۲ گرام مقدار عام مریض آسانی سے برداشت کر لیتے ہیں اور کوئی ردعمل پیدا نہیں ہوتا۔ مگر بڑی مقدار میں اور مسلسل استعمال کرنے سے بعض اوقات مریضوں کے ہاتھ پاؤں میں رعشہ سا ہو جاتا ہے جو عارضی ہوتا ہے اور کچھ دن بعد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

نظام دوران خون اور اسرول:

اسرول کے استعمال سے قلب (دل) کی حرکات سست ہو جاتی ہے اور شرائن کی باریک شاخیں پھیل جاتی ہیں اسلئے ان کا بڑھا ہوا دباؤ کم ہو جاتا ہے نبض کی حرکات کمزور و سست ہو جاتی ہیں۔

عضلات قلب اور اسرول:

اسرول (چھوٹی چندن) کا مسلسل استعمال عضلات قلب میں وقتی اور عارضی طور پر کمزوری، پیدا کر دیتا ہے۔ اگر چہ یہ اثر معمولی اور وقتی ہوتا ہے اور دوا ترک کرنے کے بعد یہ اثر خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔

نظام اعصاب اور اسرول کے کمالات:

اسرول بوٹی کی تھوڑی مقدار (ہائی بلڈ پریشر) فشار الدم قوی کو کم کرنے کیلئے بہت ہی مفید اور مؤثر ہے۔ مسکن دماغ و اعصاب ہونے کے علاوہ شریانوں کی باریک شاخوں کو کشادہ کرنے کیلئے بھی عجیب وغریب اور حیرت انگیز اثر رکھتی ہے۔ نیند لانے کیلئے ایک سے دو گرام کی مقدار میں استعمال کرنے سے خوب نیند آ جاتی ہے اور جب مریض بیدار ہوتا ہے تو جسم چاک و چوبند پاتا ہے۔

نسخہ:

صندل سفید نمبر ا برادہ ۲۵ گرام، دھنیا خشک ۳۶ گرام، اسرول (چندن بوٹی) ۳۰ گرام الائچی خورد ۱۲ گرام

ترکیب:

تمام ادویات کو باریک کوٹ لیں۔

افعال واثرات:

جو مریض بے خوابی کا شکار ہوں اور کئی کئی دن تک نہ سونے والوں کیلئے تحفہ لاجواب ہے اور کسی قسم کا نقصان بھی نہیں ہوتا۔ نشہ سے مبرا سفوف ہے۔ ایک سے ڈیڑھ گرام سفوف دن میں چار مرتبہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ ہائی بلڈ پریشر (بلند فشار خون) کیلئے اور چھپاکی کیلئے بے نظیر چیز ہے۔

نسخہ:

اسرول بوٹی (چندن بوٹی) ۲۵ گرام نبات سفید ۳۶ گرام، الائچی خورد ۱۲ گرام تمام ادویات کو کوٹ کر باریک کرلیں۔ چھپاکی اور بلڈ پریشر کیلئے بے حد اکسیر ہے۔

مقدار خوراک:

ایک گرام مقدار میں دن میں دو مرتبہ دیں۔ شدید تکلیف کی صورت میں تین مرتبہ بھی دی جاسکتی ہے۔

جنون ونفسیاتی امراض:

اسرول بوٹی نفسیاتی امراض میں بے حد مفید ہے۔ ایک امریکی ڈاکٹر کلائن ڈائریکٹر آف ریسرچ راک لینڈ ہسپتال نیویارک نے اس بوٹی کو مختلف اقسام کے جنون اور نفسیاتی مریضوں پر استعمال کیا اور اس نتیجہ پر پہنچا کہ اس بوٹی کو تمام دماغی مریضوں پر مثلاً جوش جنون و ہیجان اور تشویش و پریشانی کیلئے استعمال کرنا چاہئے۔ تمام دماغی مریضوں کو اسرول کے طویل استعمال سے ڈرامائی سکون کا اثر ہوتا ہے۔ خطرناک جوش و ہیجان اور وحشیانہ رجحان تسکین وطمانیت سے بدل جاتا ہے۔

حمیدی

نظام تنفس:

اسرول بوٹی (چندن بوٹی) پرانی کھانسی، بلغمی کھانسی میں مفید ثابت ہوئی ہے۔ مسلسل تجربات اور مشاہدات سے ثابت ہوا ہے یہ دوا بلغمی اور بادی مزاج کے اشخاص کو زیادہ موافق آتی ہے۔ صفراوی مزاج کو بہت قلیل مقدار میں استعمال کرائیں۔

اسرول:

قدرے مضعف قلب بھی ہے اسلئے اس کو خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر دار یا جواہر مہرہ، خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا یا کوئی بھی مقوی قلب دوا کے ساتھ استعمال کرائیں۔ ابریشم اور خمیرہ ابریشم کو قلبی امراض کے علاج میں بڑی خصوصیت حاصل ہے۔ اس کا مزاج پہلے درجہ میں گرم خشک ہے۔ یہ دل کو فرحت قوت بخشتا ہے اور عام مقوی بدن ہے۔ اسلئے ڈاکٹر ایچ ایچ صدیقی جو آسٹریلیا میں دیسی دواؤں پر ریسرچ کرتے تھے، انہوں نے کئی سال تک ابریشم اور خمیرہ ابریشم کے تجربات جانوروں پر کرنے کے بعد مندرجہ ذیل نتائج اخذ کیے ہیں:

(۱) خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا میں تناؤ بڑھنے اور فربت قلب کی بے قاعدگی کے خلاف اثرات موجود ہیں۔

(۲) یہ فشار الدم قوی (ہائی بلڈ پریشر) کو کم کرتا ہے اسلئے اسرول کو خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا کے ہمراہ استعمال کرانا مفید ترین چیز ہے۔

اسرول اور امراض نسواں:

عورتوں کے عصبی اور جنسی امراض میں اسرول کے بیحد شافی اثرات موجود ہیں۔ حیض سے قبل کا عصبی تناؤ، تندمزاجی، مستقل بچینی، سردمہری اور دیگر امراض میں یہ مفید ترین چیز ہے۔

دقت حیض:

حیض کا دشواری یا تکلیف سے آنا یا ایام حیض کی بے قاعدگی اور جملہ تکالیف کو رفع کرنے کیلئے اسرول ایک بہترین دوا ہے۔

نوٹ: ایام حمل کے دوران یہ عورتوں کو استعمال نہیں کرانی چاہئے کیونکہ اس سے حمل ضائع بھی ہوسکتا ہے۔

''مرگی'' اور اسرول:

اختناق الرحم کی طرح مرگی میں بھی اس کا استعمال بے حد فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

ذکاوت حس:

مسکن اعصاب ہونے کی وجہ سے اعصاب کی ذکاوت حس رفع کرنے کیلئے نہایت ہی مفید دوا ہے۔ چنانچہ جریان و کثرت احتلام وغیرہ میں بروما ئیڈ سے زیادہ بہتر اور فائدہ مند ہے۔ غرضیکہ اسرول بوٹی میں قدرت نے بے پناہ فوائد پوشیدہ کئے ہوئے ہیں۔

ادارہ قرشی نے چھوٹی چندن (اسرول) کی خوبیوں کو مدنظر رکھتے ہوئے شفائی کے نام سے بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) اور دیگر نفسیاتی الجھنوں سے نجات کیلئے دوا تیار کی ہے جو ان عوارضات میں انتہائی مفید ہے۔

گھریلو اور آسان نسخہ جات خود بنائیے اور خود کھائیے:

پودینہ کے سبز پتوں کا رس ۵۰ گرام نکال کر اس میں نوشادر ۱۲ گرام کھرل کرکے خشک کرلیں۔ ۱۰۰ ملی گرام پانی کے ہمراہ بچہ کو دینے سے ایک گھنٹہ میں پیٹ درد کو آرام آ جاتا ہے۔

پیاز کے پانی میں شہد ملا کر بھی قدرے گرم کرکے پینے سے آواز صاف ہو جاتی ہے۔ بیٹھا ہوا گلا درست ہو جاتا ہے۔ (۶۸)

طب نبوی میں قسط کا استعمال

طب یونانی وطب آیورویدک

قسط جس کو عربی میں قط فارسی میں کوشتہ آیورویدک میں پسکارا انگریزی میں Costus Rout کہتے ہیں اس کی جڑ کو Saussurea Lappa لاطینی میں Costues کہتے ہیں جو نہایت کار آمد ہوتی ہے اور یہی معالجات میں استعمال کی جاتی ہے۔ یہ بوٹی آزاد کشمیر میں دریائے جہلم اور چناب کے کناروں کے ساتھ ساتھ کثرت سے پائی جاتی ہے وہاں کے لوگ سردی کے موسم میں سردی سے بچنے کیلئے قسط کا حلوہ بنا کر کھاتے ہیں۔ قسط کا پودا چھ سات فٹ اونچا ہوتا ہے اس کی جڑ وزن میں ہلکی اور دل پسند خوشبودار ہوتی ہے۔ پھول پانچ کھونٹی والے اگست ستمبر میں لگتے ہیں۔ مزاج گرم خشک درجہ سوم مقدار خوراک ۲ سے تین گرام

فوائد: بلغم کی بیماری کیلئے نہایت مفید ہے۔ اور زہروں کی تریاق ہے۔ یہ دو قسم کی ہوتی ہے قسط شیریں اور قسط تلخ۔ خوردنی طور پر قسط شیریں اور بیرونی طور پر تلخ استعمال کی جاتی ہے۔

ارشادات نبویؐ

(۱) حضرت زید بن ارقمؓ روایت فرماتے ہیں کہ ہمیں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے حکم دیا کہ ہم ذات الجنب کا علاج قسط البحری اور زیتون کے تیل سے کریں۔ (ترمذی شریف) مسند احمد ابن ماجہ)

(۲) حضرت انس بن مالک روایت فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا اپنے بچوں کے حلق کی بیماری میں گلا دبا کر عذاب نہ دو جبکہ تمہارے پاس قسط موجود ہے۔ (بخاری شریف و مسلم شریف)

(۳) حضرت جابر بن عبداللہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا اے عورتو! تمہارے لئے مقام تاسف ہے کہ تم اپنی اولاد کو خود قتل کرتی ہو اگر کسی

بچے کے گلے میں سوزش ہو جائے یا سر درد ہو تو قسط ہندی کو لیکر پانی میں رگڑ کر اسے چٹا دو۔ (مستدرک الحاکم۔ الشاشی ابن العزت)

آیورویدک کے مشہور گرنتھ بھاؤ پرکاش کے مطابق قسط اس کھانسی نزلہ اور ریاحی امراض میں مفید ہے اور دمہ کا کامیاب علاج ہے یہ چرم روگ میں بھی مفید ہے۔ اس کا استعمال پھیپھڑوں کے امراض سینے کے امراض اور ہیضہ وغیرہ میں بھی کرایا جاتا ہے۔ دونوں کی تنگی وتلی کے بڑھ جانے میں بھی اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔

بدن کا ست ہونا:

معالجات قسط نمبرا: اگر بلغم کی زیادتی کے سبب بدن ست ہو جائے دماغ ٹھیک کام نہ کرے اور نسیان ہو جائے جسم کے اکثر اعضا سوج جائیں تو مندرجہ ذیل تیل بنا کر مالش کرائیں انشاءاللہ فائدہ ہوگا۔

نسخہ روغن قسط ہوالشافی: قسط چار تولہ فرفیون ایک تولہ عقرقرحا ۲ تولہ تج ایک تولہ (کل چار اجزاء)

ترکیب ساختن: چاروں کو کوٹ کر تقریباً آدھ سیر پانی ملا کر آگ پر ابال لیں۔ جب آدھا پانی رہ جائے تو اس میں آدھ پاؤ روغن کنجد ڈال دیں اور نرم نرم آنچ پر پکائیں جب تمام پانی خشک ہو جائے اور تیل باقی رہ جائے تو تیل صاف کر کے بوتل میں رکھ لیں۔ تمام بدن اور سر پر اس تیل کی مالش کرائیں نہایت کارآمد ثابت ہوگا۔

نمبر۲: بہرہ پن ہوالشافی، قسط تلخ، افسنتین رومی، ہلدی، لہسن مقشر ہر ایک ایک تولہ مغز بادام دو تولے اجوائن، سونٹھ بورہ ارمنی ہینگ، تمہ کا گودا عقرقرحا ہر ایک آدھا تولہ پیاز سفید ۲ عدد

ترکیب ساختن: تمام ادویات کو نیم کوب کر کے رات کو کریلا اور مولی کے پانی ایک ایک چھٹانک میں تر کر کے صبح تین چھٹانک تلوں کا تیل ملا کر جوش دیں۔ جب دوائیں جل جائیں تو چھان کر محفوظ رکھیں۔

ترکیب استعمال: دو تین قطرے نیم گرم کر کے کان میں ڈالیں۔

فوائد: کان کے کیڑوں کو مارتا ہے سخت سوزش دور کر کے کان کے درد کو دور کرنے کے علاوہ بہرہ پن کیلئے مفید ہے۔

نمبر۳: جانوروں کے زہر کے لئے ہوالشافی قسط ۵ تولہ لیکر کوٹ کر سوا سیر پانی میں ملا کر جوش دیں۔ جب نصف پانی رہ جائے تو اتار کر صاف کر کے ۲ تولہ پانی تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد پلایا جائے۔ سانپ کا زہر دیوانے کتے کا زہر اتر جائے گا۔

نمبر۴ ضعف ہضم: ہوالشافی، قسط شیریں، زنجبیل سیندھا نمک ہموزن کا سفوف پھانکنے سے ضعف ہضم کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ خوراک ۲ ماشے یا کم وبیش حسب مزاج مریض۔

علاوہ ازیں جوارش جالینوس دواء الملک صغیر اور دواء الملک کبیر قسط کے مشہور مرکبات ہے۔ (۷۰)

زنجبیل

زنجبیل ادرک Ginger

نام نباتاتی / لاطینی (Zingiber of Ficinaleoe)

ماہیت: روزمرہ گھریلو استعمال میں آنے والی زیر زمینی گانٹھیں ہیں اس پودے کا تخم نہیں ہوتا بلکہ اس کی گانٹھ ہی آلو کی طرح کاشت کی جاتی ہے جب اس کے پودے سے پھول غائب ہو جاتے ہیں اور نئے مرجھا جاتے ہیں تو یہی وقت اس کو زمین سے نکالنے کا ہوتا ہے اس کے پتے بانس کے پتوں جیسے قدرے چھوٹے ہوتے ہیں۔ نومبر اور دسمبر کے مہینوں میں اس پر جامنی رنگ کے چھوٹے چھوٹے پھول آتے ہیں مگر یہ کبھی کبھی نمودار ہوتے ہیں۔ اس کی گانٹھوں کو زمین سے نکال کر مخصوص طریقہ سے چھیلا جاتا ہے بعد ازاں پانی سے دھو کر چار پانچ روز تک خشک کرنے کا عمل کیا جاتا ہے یہی خشک شدہ ادرک ''زنجبیل'' کے نام سے دوا

استعمال کی جاتی ہے ادرک کا لفظ تازہ ادرک کے لئے استعمال کیا جاتا ہے جو کہ کھانوں میں استعمال ہوتی ہے جب کہ زنجبیل (سونٹھ) خشک ادرک کے لئے استعمال ہے۔

مزاج: ادرک گرم درجہ سوم ہے اور خشک درجہ اول جب کہ سونٹھ درجہ دوم میں گرم اور خشک ہے۔

افعال ومواقع استعمال: کاسرریاح مقوی اعصاب دافع تشنج محرک، مشتہی، ہاضم، کاسرریاح افعال کی وجہ سے ضعف اعصاب فالج لقوہ، سوء ہضم شکم ضعف اشتہا جیسے امراض میں استعمال کیا جاتا ہے۔

مقدار خوراک: ایک گرام زنجبیل کا سفوف تنہا یا ہمراہ شہد

منافع خاص: سوء ہضم، اپھارہ، قولنج، وجع المعدہ، بدہضمی، ضعف ہضم، صفراویت، قے ابکائی، اسہال تشنجی، سردی، سعال، دمہ امراض حلق، تپ لرزہ، استسقاء عام، وجع المفاصل مزمن، نقرس کے علاوہ بیرونی طور پر اعصابی دردوں، صداع، تشنج، کچھاؤ، ضعف بے ہوشی اور ہیضہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔

تاریخ: قدیم ہندی چینی اور یونانی اطبا اس سے بخوبی آگاہ تھے طب کی تمام پرانی کتب میں بھی اس کا ذکر موجود ہے۔

ادرک یا سونٹھ بہت قدیم زمانہ سے ہی ہندوستان میں بویا جاتا رہا ہے اس کا علم ہندوستانیوں سے ایرانیوں نے لیا اور ایرانیوں سے عربوں نے حاصل کیا حکیم دلسقوریدوس نے اس کو گرم، ہاضم، خفیف، ملین اور مقوی معدہ لکھا ہے۔ پلائنی نے بھی اس کا تذکرہ کیا ہے اور جالینوس اس کو استرخا اور تمام بلغمی امراض کے لئے مفید بتاتا ہے شیخ بوعلی سینا نے ایرانیوں کی طرح اس کے افعال وخواص کو تسلیم کیا ہے مگر یہ کہا ہے کہ مقوی باہ بھی ہے حکیم پالوس نے عصبی امراض اور نقرس کے لئے اسے مفید بتایا ہے۔ ہندوستانیوں کا ادرک سب سے مفید سمجھا جاتا ہے۔

صفات کیمیاوی:

اس میں اڑنے والا خوشبودار تیل ہوتا ہے جو جزائر الہند کے ادرک میں ایک

فیصدی، افریقہ کے ادرک میں دو فیصدی اور ہندوستان اور پاکستان کے ادرک میں چار فیصدی پایا جاتا ہے۔

جنجرین یا جنجرول لطیف روغن مختلف قسم کی رالیں

طریقہ استعمال وفوائد:

سونٹھ قوی خوشبودار محرک اور لال مرچ اور بڑی الائچی کی طرح اثر کرتی ہے ملین شکم اور ہاضم ہونے کی وجہ سے کھانے کے وقت کھائی جائے تو غذا کو جلد ہضم کرتی ہے اگر اس کے ساتھ نمک سیاہ ملا کر کھایا جائے تو کاسرریاح ہونے کی وجہ سے نفخ واپھارہ کو دور کرتی ہے بھوک لگاتی ہے معدہ اور جگر کو قوت دیتی ہے بلغمی کھانسی گھنٹیا نقرس ریاحی امراض ضیق النفس میں مفید ہے مدر حیض ہے بطور ضماد دواء القلب میں نافع ہے اگر اس کے مربے کو چند یوم استعمال کیا جائے تو اس سے آواز کھل جاتی ہے یا سونٹھ اور پرانا گڑ ہم وزن ملا کر استعمال کیا جائے تو بھی یہ گلے کو صاف کرنے میں مفید ہے ادرک کو مندرجہ ذیل طریقوں سے استعمال کرنا مختلف امراض میں مفید ہوتا ہے۔

درد گوش ودندان: روغن کنجد ۱۵ تولہ ادرک کا رس ۱۵ تولہ دونوں کو جلائیں پانی جل جائے تو سنبھال کر شیشی میں رکھیں کان کے درد میں نیم گرم دو تین بوند ڈالیں۔ دانت کے درد کے علاوہ روئی میں بھگو کر درد والے دانت میں رکھیں۔

ضعف باہ:

سم الفار سفید ایک تولہ ادرک کے رس میں ایک ماہ کھرل کریں یہاں تک کہ ادرک کا رس کم از کم ایک سیر جذب ہو جائے اس کی مقدار ایک چاول سے دو چاول ہمراہ مکھن یا بالائی ہے اس درمیان گھی کا خوب استعمال کریں۔

اگر کھانسی بلغمی ہو تو شہد کا رس ہم وزن ملا کر ایک چمچہ صبح وشام دیں اگر کھانسی خشک ہو تو رس برگ تنبول اور مکھن کا اضافہ کر دیں۔

اگر سخت مروڑ ہو، بہت اینٹھن ہو رہی ہو تو ادرک کے رس میں قدرے نمک ملا کر

پی لیس عموماً فائدہ ہوتا ہے۔

امام سویدی تحریر کرتے ہیں کہ اگر روزانہ مربی زنجبیل کھایا جائے اور جائفل کو منہ میں رکھ کر چبایا جائے تو فالج کے لئے مفید ہے۔

کشتہ جات میں ادرک:

شنگرف رومی ایک تولہ کسی لوہے کی کڑاہی میں رکھ کر نیچے دھیمی آگ جلائیں اور ایک ایک قطرہ ادرک کے رس کا ڈالتے جائیں یہاں تک کہ تین سیر ادرک کا رس جذب ہو جائے مقدار خوراک ایک چاول مقوی باہ معدہ بھوک بہت بڑھتی ہے۔

کشتہ چاندی:

چاندی کے ورق میں ایک تولہ ادرک کا رس پندرہ تولہ کھرل کر کے ٹکیہ بنا کر اپلوں میں جلائیں اور چار آنچ اور اسی طرح تولہ ادرک کا رس کھرل کریں مفید اعلیٰ قسم کا کشتہ تیار ہو جائے گا۔

مقدار خوراک: دو چاول سے چار چاول ہمراہ مکھن یا بالائی یا کوئی مناسب معجون دافع جریان ضعف باہ اور مقوی اعصائے رئیسہ ہے۔

شری یعنی پتی میں شہد کے ساتھ ادرک کے رس کو پلانا مفید ہے۔

جو ادویات دست آور ہوں اور مروڑ پیدا کرتی ہوں۔ ان کے ساتھ زنجبیل کا سفوف ملا کر استعمال کریں مروڑ نہیں ہوتی اگر اس کی نسوار بنائی جائے تو بہت چھینکیں آتی ہیں لعاب دہن اس کے چبانے سے زیادہ پیدا ہوتا ہے۔

یونانی اور آیورویدک میں اس کے بے شمار فائدے لکھے گئے ہیں چنانچہ آیورویدک میں یہ ترکٹے کا جزو اعظم ہے برٹش فارما کوپیا میں بھی یہ شامل ہے اور اس سے بہت سے مرکبات تیار کیے جاتے ہیں کرنل چوپڑا نے بھی کاسر ریاح ہونے میں اس کی بہت ہی تعریف کی ہے مالابار کے علاقہ میں جالندھر کے لئے اس کے رس کو استعمال کیا جاتا ہے شکم کی سوجن میں بہت مفید ہے بجر بسوے اس کے ٹنکچر کا استعمال کے بعد اس کے باضم غذا اور کاسر ریاح ہونے کی تشکیل کی ہے زماج ہو جائے اس کا رس کانچ کی طاقت کو ختم کر دیتا ہے۔

مداری ادرک کے رس میں کانچ کو بجھا دے کر نرم کر لیتے ہیں اور دانتوں سے چبا لیتے ہیں۔

یونانی مرکبات ومجربات۔

جوارش زنجبیل: بلغمی امراض میں مفید ہے خصوصاً معدے اور دماغ کے بلغم کو دور کرتی ہے ہیضہ اور دستوں کو روکتی ہے اس کا نسخہ یہ ہے۔

زنجبیل ۶ تولہ صمغ عربی، دانہ الائچی خورد ہر ایک ساڑھے تین ماشے، جاوتری ۱۲ تولہ، نبات سفید ۳۳ تولہ سب دواؤں کو کوٹ چھان کر نبات کا قوام بنا کر جوارش بنائیں صبح یا کھانے کے بعد بقدر سات ماشے سے نو ماشے تک عرق بادیان سات ماشے کے ہمراہ استعمال کریں۔

مربہ زنجبیل:

قاطع بلغم اور کاسر ریاح ہے درد شکم ضعف گردہ و کمر اور ضعف باہ کے لئے مفید ہے اس کے بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ ادرک تازہ بے ریشہ لے کر چھلکوں سے صاف کر کے اور کانٹے سے گودہ کو صاف پانی میں جوش دیں۔ تھوڑی دیر کے بعد تھوڑا سا نمک ملا دیں اور پھر جوش دیں جب نرم ہو جائے قند سفید کا قوام بنا کر ادرک کے قتلے قوام میں چھوڑ دیں۔ جب دوسرے دن قوام پتلا ہو جائے تو ادرک نکال کر قوام درست کر کے ادرک ڈال لیں۔ تیار ہے خوراک ایک سے دو دانہ۔

معجون زنجبیل:

درد رحم، سیلان رحم، ایام کی بے قاعدگی وضع حمل کے بعد کمزوری، پرسوت وغیرہ میں مفید ہے بخار کھانسی ضیق النفس بلغمی گندہ ذہنی اور نسیان میں فائدہ کرتی ہے مقوی باہ اور دافع سرعت انزال ہے اور اس کا نسخہ یہ ہے کہ سفوف زنجبیل بے ریشہ ۱۰ تولہ گائے یا دودھ ڈیڑھ سیر مغز خربوزہ نشاستہ ہر ایک دو تولہ اسگند ناگوری مغز سنگھاڑا موصلی موچرس، گوند ببول، الائچی خورد، الائچی کلاں، ستاور ہر ایک تولہ ساذج ہندی صندل سفید تج گل دھاراہر

ایک نوماشہ خارخشک دار فلفل سیاہ سنبل الطیب سعد مغز تخم کونچ چنیا گوند ہر ایک چھ ماشے سب سے پہلے زنجبیل کو گائے کے دودھ میں پکائیں کہ کھویا بن جائے پھر کھوئے کو روغن زرد میں بھونیں اور پھر تمام ادویہ کے سفوف کو بھی روغن مذکور میں چرب کریں بعد میں چینی کا قوام بنا کرادویہ میں ملادیں۔

خوراک: ایک سے دوتولہ ہمراہ دودھ

اطریفل کبیر: اجزاو ترکیب ساخت، ہلیلہ سیاہ، پوست ہلیلہ کابلی، پوست بہیڑہ، آملہ مقشر، مرچ سیاہ، پیپل ہر ایک تولہ سواسات ماشہ زنجبیل، جاوتری، بوزیدان، چتیہ، شقاقل مصری، تودری سرخ، تودردی زرد، اندر جوشیریں، بہمن سرخ، بہمن سفید، کنجد مقشر خشخاش سفید، اناردانہ جنگلی ہر ایک پونے نو ماشہ کوٹ چھان کر روغن بادام یا گائے کے گھی بقدر ضرورت میں چرب کر کے شہد خالص تین پاؤ ترنجبین نوتولہ چار ماشہ کے قوام میں ملا کر اطریفل تیار کریں۔

مقدار خوراک: سات ماشہ سے چودہ ماشہ تک

فوائد: حکیم شریف خان مرحوم کا معمول تھا مقوی دماغ مقوی معدہ اور مقوی باہ ہے بواسیر کے لئے مجرب ہے۔

جوارش بسباسہ: اجزاء ترکیب ساخت جاوتری، قرفہ، الائچی خورد زنجبیل، پیپل، دارچینی تگر، ہر ایک ساڑھے تین ماشہ قرنفل سواپانچ ماشہ فلفل سیاہ سات ماشہ، الائچی کلاں ایک تولہ ساڑھے پانچ ماشہ، قند سفید، پانچ تولہ دس ماشہ کوٹ چھان کر شہد بقدر ضرورت میں آمیز کریں۔

مقدار خوراک: ساڑھے چار ماشہ

فوائد: بدہضمی معدے کی سردی میں مفید ہے بواسیر میں فائدہ دیتی ہے نیز غلیظ ریاح کو خارج کرتی ہے۔

جوارش زنجبیل: جائفل ایک عدد زعفران ساڑھے تین ماشہ، قرنفل دارچینی ہر ایک ایک تولہ ساڑھے پانچ ماشہ گوند لے کر الائچی خورد ہر ایک دوتولہ گیارہ ماشہ سونٹھ پانچ تولہ ماشہ۔ نشاستہ گیارہ تولہ آٹھ۔ ۔ شکر سفید پونڈ چونتیس تولہ بطریق معروف جوارش تیار ہے۔

فوائد: تمام امراض مفاصلیہ میں مفید ہے معدہ اور آنتوں کو تقویت دیتی ہے غلیظ ریاح کو خارج اور بلغمی رطوبتوں کو تحلیل کرتی ہے۔

جوارش جالینوس : اجزا ترکیب وساخت بالچھر، الائچی خورد، تج، دار چینی، خولنجاں قرنفل، ناگرموتھا، زنجبیل، فلفل سیاہ، پیپل، کوٹھ عود بلسان، تگر تخم مورد، چرائتہ، زعفران ہر ایک سات ماشہ مصطگی ایک تولہ ساڑھے پانچ ماشہ دوگنا شہد میں ملائیں۔

مقدار خوراک: چھ ماشہ

فوائد: جامع النفع صدیوں سے آزمودہ اور مجرب نسخہ ہے جملہ امراض بدنی میں مفید ہے مقوی اعضائے رئیسہ ہے منہ کو خوشبودار بناتی ہے ریاح کو توڑتی ہے پیشاب کی کثرت میں مفید ہے۔ دردسر کھانسی، بواسیر، داد، نقرس مثانے و گردے کی پتھری میں فائدے مند ہے بالوں کو سیاہ کرتی ہے۔

سفوف اناردانہ: اجزاء ترکیب ساخت، بادیان، زنجبیل، پوست، ہلیلہ زرد نمک سیاہ ہر ایک چھ ماشہ سنامکی، اناردانہ ہر ایک ایک تولہ کوٹ چھان کر سفوس بنائیں۔

مقدار خوراک: چھ ماشہ

فوائد: دردشکم میں مفید ہے نیز ملین ہے۔

سفوف ہاضم: اجزاء ترکیب ساخت، پوست ہلیلہ زرد، پوست بہیڑہ، آملہ بادیان، اجوائن، زیرہ سفید، نمک لاہوری، نمک سیاہ، نمک سانبھر جوکھار، ہر ایک دوتولہ، سہاگہ بریانی، نوشادر، فلفل سیاہ، دانہ الائچی خورد، سونٹھ، پیپل ہر ایک ایک تولہ کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔

مقدار خوراک: تین ماشہ بعد از غذا

فوائد: جملہ امراض میں مفید ہے نمک سلیمانی کا متبادل ہے۔

☆☆☆☆☆

اشنہ بحری

اشنہ بحری (KELP!) ایک بھورے رنگ کا سمندری پودا ہے جو پانی کی تہ میں اگتا ہے اور بڑی تیزی کے ساتھ بعض اوقات ایک انچ فی منٹ کی رفتار سے بڑھتا ہے حتیٰ کہ بعض اوقات سطح سمندر تک جا پہنچتا ہے۔ اس کی لمبائی دو سو فیٹ تک جاتی ہے۔ سمندر کی تہ میں معدنیات کی کثرت ہوتی ہے۔ اُشنہ ان سے تغذیہ حاصل کرتا ہے۔ اشنہ میں آیوڈین ملتی ہے جو مرض غوطر کے لئے ایک مفید جزو ہے۔ وہ لوگ کہ جو سمندر کے کنارے آباد ہیں اور اشنہ جن کی غذا ہے وہ مرض غوطر میں مبتلا نہیں ہوتے۔

اشنہ بحری گردوں، قلب اور بدنی عضلات کی صحت کیلئے ایک بہت ضروری معدنی عنصر پوٹاشیم سے خوب مالا مال ہے۔ اس سے بدن کو کسی قدر کیلیم، فولاد، جست، فاسفورس اور میگنیشم بھی ملتا ہے۔

اشنہ بحری کے حیاتینی اجزاء اسی قدر متنوع ہیں جس قدر اس کے معدنی اجزاء اس کے کھانے سے کم مقدار میں تھایامن، نایاسین، ربوفلاوین اور حیاتین الف اور ج بھی بدن کو مل جاتے ہیں۔ سائنسی رپورٹ کے مطابق اشنہ بحری نہ صرف غذا کے طور پر عمدہ اور مفید ہے بلکہ نہایت کارآمد دوا بھی ہے۔ جاپان کی قدیم طب سے نیز جدید تحقیقات طبی سے پتا چلتا ہے کہ اشنہ بحری کے جوہر سے جو الجن (Algin) کہلاتا ہے بلند فشار خون کا علاج اور انسداد ممکن ہے۔ اسے سوزش قلب میں بھی مفید پایا گیا ہے۔ تیزابیت کی وجہ سے سوزش قلب اور ہاضمے میں فتور کے مریضوں کے تین گروپ قائم کیے گئے۔ ان میں سے ایک گروپ کو مصنوعی تیزابیت مارنے والی دوا دوسرے کو مانع تیزابیت اور تیسرے گروپ کو مانع تیزابیت دوا اور اشنہ بحری کا رس دیا گیا۔ ان میں سے صرف تیسرے گروپ کو جسے اشنہ بحری دی گئی تھی فائدہ اور افاقہ ہو۔

تاب کار اسٹرونٹیم میں مفید

اس دوا یعنی الجن کو آنتوں میں تاب کار اسٹرونٹیم (Strontium) کے انجذاب کو روکنے کے لئے بھی استعمال کیا گیا۔ یہ جوہری دھماکے سے پیدا اور پھیلنے والا ایک انتہائی خطرناک اور تاب کار مادہ ہوتا ہے۔ دس رضا کاروں کو اشنہ بحری سے تیار کردہ الجن پلانے کے بعد اسٹرونٹیم کی خوراک دی گئی۔ ان کو دس گرام دوا دی گئی تھی۔ چھبیس دن بعد ان کو یہ تاب کار مادہ پھر دیا گیا۔ ان کے خون اور پیشاب کے معائنوں سے معلوم ہوا ہے کہ اشنہ سے تیار کردہ الجن نے اسٹرونٹیم کے انجذاب کو روک دیا۔

اشنہ بحری کو استعمال کرنا بہت آسان ہے اسے پکا کر کھایا جا سکتا ہے اور یہ پالک کی طرح پکائی جا سکتی ہے۔ اب اس کی گولیاں اور کیپسول بھی بننے لگے ہیں اور سفوف کی شکل میں بھی ملتی ہے۔ (۷۱)

لوہا یا فولاد

لوہا سب سے ارزاں اور سب سے زیادہ مفید اور کارآمد دھات ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ دنیا میں اس سے زیادہ کارآمد دھات اور کوئی نہیں ہے بلکہ اگر یہ کہا جائے کہ انسانی تہذیب و تمدن کی بنیاد اسی پر ہے تو یہ کوئی مبالغہ نہیں، بلکہ حقیقت کا اظہار ہے۔

انسان کی آسائش اس کے علوم و فنون اور اس کی ساری صنعتیں لوہے کے اوزاروں کی محتاج ہیں زراعت کے اکثر اوزار لوہے سے بنائے جاتے ہیں جن سے زمین کو جوتنے کھودنے کے اور دوسرے کام لیے جاتے ہیں۔ صنعتی مشینیں اور ان کے کل پرزے اسی سے تیار کئے جاتے ہیں۔ ہمارے گھروں میں جتنا بھی سامان ہے وہ سب لوہے کے اوزاروں کا بنایا ہوا ہے اس کے علاوہ چاقو، چھری تلوار، تیر و تفنگ، توپیں اور دوسری تمام جنگی چیزیں لوہے سے بنتی ہیں۔

تاریخ دانوں کا بیان ہے کہ حضرت انسان کو اگرچہ لوہے کا علم زمانہ قدیم سے ہے لیکن وہ اس سے پیشتر تانبا، ٹین اور کئی دوسری دھاتوں سے واقف ہو چکا تھا۔ ایک محقق کے قول کے مطابق سب سے پہلے کالوف قوم نے جو بحر ظلمات کے حوالی میں آبادی تھی غیر خالص لوہے کو پگھلا کر صاف کیا اور اس کا استعمال شروع کیا۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ دوسری قوموں میں اس کا رواج ہو گیا۔

لوہے کو بطور دوا زمانہ قدیم سے استعمال کیا جاتا ہے اس کے کشتے بنائے جاتے ہیں محلول اور شربت بنائے جاتے ہیں اور ڈاکٹری میں متعدد مرکبات بنا کر مختلف صورتوں میں دیا جاتا ہے۔

لوہے کی طبعی صفات: لوہا عموماً سفید، خاکستری یا نیلگوں خاکستری رنگ کا ہوتا ہے لیکن خاص اور صاف حالت میں چاندی کے مانند سفید ہوتا ہے، یہ سونا، چاندی، سیسہ اور کئی دھاتوں سے وزن میں ہلکا ہوتا ہے یعنی پانی سے تقریباً ساڑھے سات گنا وزنی ہوتا ہے لیکن سختی اور مضبوطی میں تمام دھاتوں پر فوقیت رکھتا ہے۔

اس کے پگھلانے کے لئے سونے سے زیادہ حرارت کی ضرورت ہوتی ہے یہ ۱۶۰ درجہ کی حرارت میں پگھل جاتا ہے اور سانچوں میں بھر کر مختلف شکلوں میں ڈھالا جا سکتا ہے مرطوب ہوا یا پانی میں رکھنے سے بآسانی آکسائیڈ ہو جاتا ہے یعنی زنگ لگ جاتا ہے۔ ایک صفت اس میں یہ ہے کہ مقناطیس اس کو اپنی طرف کھینچ لیتا ہے۔

لوہے کو بار بار تپا کر ترکیب خاص سے صاف کیا جاتا ہے اور پھر یہی فولاد کہلاتا ہے۔

لوہا یا فولاد جسم انسان کا ایک جزو ہے: لوہا یا فولاد ان متعدد عناصر میں سے ایک عنصر ہے جو جسم انسان میں پائے جاتے ہیں جسم انسان ہی پر کیا موقوف ہے یہ دوسرے حیوانات میں بھی موجود ہے اور حیوانات کے علاوہ بہت سی نباتات پھلوں، ترکاریوں اور ساگ پات میں بھی اس کا وجود ہے۔

ہمارے جسم کا خون اگرچہ بظاہر دیکھنے میں متساوی القوام یعنی یکساں معلوم ہوتا ہے لیکن اگر اس کو بغور دیکھا جائے یا خوردبین سے اس کا معائنہ کیا جائے تو یہ ایک ایسا سیال نظر آئے گا جس کا ایک حصہ پانی ہوگا اور اس میں خون کے دنے تیرتے ہوئے نظر آئیں گے۔

خون کے دانے سرخ اور سفید دو قسم کے ہوتے ہیں جن میں سرخ دانوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے اور یہ اس قدر چھوٹے ہوتے ہیں کہ ایک مربع انچ جگہ میں ایک کروڑ سے بھی زیادہ سما جاتے ہیں ان دونوں کی سرخی ایک خاص قسم کے مادے کی وجہ سے ہوتی ہے جو ہیموگلوبین کہلاتا ہے اور اس ہیموگلوبین کی ترکیب میں فولاد شامل ہے۔

ہمارے جس کی صحت اور قوت کے لئے یہ سرخ دانے زبردست اہمیت رکھتے ہیں اور ان کا وجود فولاد پر موقوف ہے۔ بالفاظ دیگر جسمانی صحت اور قوت کا بہت کچھ انحصار فولاد پر ہے۔ جب ہمارے جسم کا کثیف خون دوران خون کے ذریعہ پھیپھڑوں میں پہنچتا ہے تو وہاں اپنے بخارات دخانیہ (کاربالک ایسڈ گیس) کو خارج کر کے سانس کے ذریعے کھچی ہوئی ہوا کے جز نسیم (آکسیجن) کو جذب کر کے شوخ سرخ رنگ کا ہو جاتا ہے اور پھر وہاں سے قلب میں واپس آ کر شرائین کے ذریعہ تمام جسم میں پھیل جاتا ہے اور رگ و ریشوں میں پہنچ کر بدن کی پرورش کرتا ہے اور اس کو قوت دیتا ہے۔

اگر خون کے سرخ دانوں میں فولادی جز نہ ہو تو پھیپھڑوں میں سانس کے ذریعے کھنچی ہوئی ہوا کا جز نسیم (آکسیجن) خون میں شامل نہیں ہو سکتا اور اس کے شامل نہ ہونے سے نہ خون کی سرخی قائم رہ سکتی ہے اور نہ بدن صحت مند اور توانا رہ سکتا ہے اور اس وجہ سے انسان قلت الدم (انیمیا) میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

غرض جسم انسان کے رگ و ریشوں اور پٹھوں کو طاقت دینے اور ان کی پرورش کیلئے فولاد کی شدید ضرورت ہے۔

بدن انسان میں فولاد کی مقدار: ایک تندرست جوان آدمی کا وزن اگر ۱۵۴ پونڈ ہو تو اس میں لوہا یا فولاد ۱۰۰ گرین (تقریباً ۶ ماشے) قدرتاً موجود ہوتا ہے خون کے سرخ دانوں کے علاوہ اس کا تھوڑا سا حصہ طحال (تلی) کے غدد لمفادیہ (لمفے گلینڈز) اور مغز استخواں میں جمع رہتا ہے لیکن اس کا زیادہ تر حصہ جگر میں جمع رہتا ہے اور یہیں وہ خاص مادہ بنتا ہے جو ہیموگلوبین کے لئے اجزاء تولید کا کام دیتا ہے۔

خون سے فولادی اجزاء کا اخراج: بذریعہ پیشاب، پسینہ تھوک، دودھ، صفرا اور رطوبت بانقراس کے ذریعے ہوتا ہے، علاوہ ازیں معدہ اور آنتوں کی غشائے مخاطی کے ذریعے اس کا اخراج ہوتا ہے اس اخراج سے بدن میں اس کی کمی کو پورا کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

بدن کو فولاد کی ضرورت: اندازہ لگایا گیا ہے کہ جن بچوں کو نشو نما ہو رہا ہے ان کیلئے تیز بڑوں کے لئے روزانہ ۲۰ ملی گرام فولاد کی ضرورت ہے لہٰذا ہمیں ایسی غذائیں کھانے کی ضرورت ہے جن کے ذریعے فولاد کی یہ مقدار جسم میں پہنچتی رہے۔ ہم روزانہ جو غذائیں کھاتے ہیں ان میں اکثر غذاؤں میں فولاد کم ہوتا ہے بعض میں اس کی مقدار تو کافی ہوتی ہے لیکن وہ جزو بدن نہیں ہوتا۔ اس طرح بدن میں فولادی اجزاء کی کمی ہو جاتی ہے بدن سست رہنے لگتا ہے، کمزوری پیدا ہو جاتی ہے اور کمی خون کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے۔ اگر ایسی حالت میں ایسی غذاؤں کا مناسب انتظام کیا جائے جن میں فولاد پایا جاتا ہے تو ان شقایتوں کا ازالہ ہو سکتا ہے۔

حفظ صحت کیلئے سب سے بہتر یہ ہے کہ ایسی غذائیں استعمال کی جائیں جن میں دوسرے ممد و معاون صحت محافظ قویٰ، اور مغذی بدن اجزاء کے علاوہ ضرورت کے مطابق فولادی اجزاء بھی پائے جاتے ہیں۔

فولادی اجزاء رکھنے والی غذائیں: کلیجی فولاد کا مخزن ہے اس کے علاوہ گوشت اور انڈوں میں بھی فولاد موجود ہوتا ہے۔ دالوں، غلوں، پالک، کاہو، پیاز، مولی، شلجم کے پتوں، اجوائن کے پتوں میں نکرونده اور ٹماٹر میں فولادی اجزاء کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں علاوہ ازیں تربوز، انار، سیب، ناشپاتی جیسے پھلوں اور شہد میں یہ خاصی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ اگر ان کو ضرورت کے مطابق استعمال میں رکھا جائے تو بدن کو ضرورت کے مطابق فولادی اجزاء ملتے رہتے ہیں حیوانی چربیوں، تلوں، شکر، چاول میں بھی فولادی اجزاء ملتے ہیں، اس کے ساتھ ہی یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ حیاتین ا، ب، ج، د اور ان کے ساتھ کیلشیم اور وہ مادہ جسے جگر تیار کرتا ہے۔ فولادی اجزاء کو صحیح طور پر استعمال کرنے کے لئے ضروری ہیں اگر یہ کافی مقدار میں موجود نہ ہوں تو خون ناقص ہو جاتا ہے خون میں کمی آ جاتی ہے خواہ غذا میں فولادی اجزاء کتنی ہی زیادہ مقدار میں موجود ہوں۔

فولاد کا دوائی استعمال

جب بدن میں خون کی کمی ہو جاتی ہے تو اس صورت میں فولادی اجزاء رکھنے والی غذاؤں، ترکاریوں اور پھلوں وغیرہ کے علاوہ فولاد کا دوائی استعمال بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

قلت الدم کے علاوہ اور بھی بہت سے اغراض میں فولاد کو دواءً استعمال کرایا جاتا ہے۔ چنانچہ احتباس حیض سوء مزاج ملیریائی اور شدید مزمن امراض کے بعد کی کمزوری کو دور کرنے کے لئے فولادی مرکبات کثرت سے دیئے جاتے ہیں۔

احتباس حیض جب کمی خون کی وجہ سے ہوتا ہے تو اطبا اس کے لئے حب ہیراکسیس استعمال کرتے ہیں جو درحقیقت فولاد کا ہی مرکب ہے نیز عام تقویت جسمانی کے لئے اس کا کشتہ بنا کر کھلاتے ہیں۔ نیز اس کا شربت بنا کر پلاتے ہیں۔

شربت فولاد طبی دنیا میں خاص طور پر شہرت رکھتا ہے۔ (۷۲)

نباتاتی دواؤں کے ذریعے علاج معالجہ کے مطب ٹیسٹ کی اہمیت

روایتی یونانی دواؤں سے علاج معالجہ کا مطب تاثیری ٹیسٹ کم و بیش یہاں بھی کیا جاتا ہے۔ مگر مسلمہ اصولوں اور بین الاقوامی طور پر طے شدہ طریقہ کار کے تحت خصوصی توجہ نہیں دی جاتی دوا کی تاثیر اور علاج کی افادیت کو جانچنے کی غرض سے (Prof: Dr. BSchneidor,·Institute for Bilometry, Medical University of Hannover. Germany) پروفیسر ڈاکٹر شینڈور انسٹی ٹیوٹ فار بائیومیٹری میڈیکل یونیورسٹی آف ہین اوور جرمنی نے نباتاتی دواؤں سے علاج معالجہ کی افادیت کے مطبی

ٹیسٹ کے لئے چند کلیدی اصول وضع کیے ہیں جنہیں نہ صرف یورپی طبی کمیونٹی نے سراہا ہے بلکہ یہ متفقہ طور پر تسلیم بھی کئے گئے ہیں جن پر باقاعدگی سے عملدرآمد مریضوں کے لئے مفید تر خیال کیا جاتا ہے۔ اور نباتاتی دواؤں کا منطقی تاثیری ٹیسٹ اس بات کا بین ثبوت فراہم کرتا ہے۔ کہ مجوزہ علاج منطقی معروضات وحقائق کے مطابق عمل پذیر ہوتا ہے۔

علاج معالجہ دواؤں کی تاثیر کے تعین کا مطلب مریض کے مرض میں خاطر خواہ کمی واقع ہو جانا اور صحت مند ہونے کا رجحان پیدا ہونا ہے۔ علاج کی تاثیر جانچنے کے اصول ایک ہی ہیں۔ چاہے کیمیائی دوائیں ہوں یا نباتاتی جنہیں تین دنیاوی راہنما اصولوں کے تحت پرکھا جاسکتا ہے۔

ہدف کا حصول 1- Objectiveity

علت 2- Causlity

ہمہ گیر نتائج کا حصول 3- Universality

حمیدی

ہدف کا حصول:

ہدف کے حصول کا مطلب یہ ہے کہ متوقع اثر پذیری کی بنیاد واضح اصولوں پر مبنی ہو جن کا ہر جگہ اور ہر کہیں مشاہدہ کیا جا سکتا ہو اور جو ٹیسٹ مریضوں پر منطقی تحقیقاتی اصولوں کی روشنی میں کئے جائیں زیادہ قابل عمل اور غلطیوں سے مبرا سمجھے جاتے ہیں۔ مختصراً ہدف کے حصول کا مطلب دوا کی تاثیر کے تعین پر ہے۔ جو کہ ایسے مشاہدات و تجربات پر مبنی ہوں۔ جو خصوصی حالات اور ڈیٹا کے طور پر پیش کئے جائیں اور جن سے بیماری کی کیفیت و حالت کا اظہار ہوتا ہو۔ نیز نباتاتی دواؤں سے شفاء کے حصول کی افادیت بیان کی گئی ہو۔

علت:

علت کے معنی ہیں کہ جو دوا استعمال کرائی جائے اس سے بیماری میں اصلاح ہو کیونکہ ماہر فارماکالوجسٹ اور معالجین عمل علت کو تب تسلیم کرتے ہیں کہ دوا کے تاثیری

پہلوؤں کو میکاناتی عمل کے تحت ثابت کیا جائے۔ دوائی کے خاص حصے کی تشخیص بھی کی جا سکتی ہے جو کہ بذات خود نظام استحالہ کے ذریعے جسمانی ساخت کے (Receptors) ری سیپٹرز کے ساتھ اثر پذیر ہوتے ہیں اور اس اثر پذیری کے نتیجے میں بیماری کی حالت میں بہتری پیدا ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں مزید ثابت کیا جائے کہ خون میں دوائی کے اثر کرنے والے حصے موجود ہیں اور مخصوص (Receptors) ری سیپٹرز کو ملتے رہتے ہیں نباتاتی دوائی کی اثر پذیری کے ثبوت اور دوائی کے عدم استعمال یا کسی اور دوائی کے استعمال سے موازنہ کی بھی ضرورت ہے۔ لیکن موازنہ تب درست ہوگا جبکہ جن چیزوں کا موازنہ کیا جا رہا ہو ضابطوں کے مطابق ہو۔ انسان یا خصوصاً مریضوں کا ردعمل اور علامات مختلف ہوتی ہیں اسلئے یہ ناممکن ہے کہ دو ایسے مریض مل جائیں جن کے ردعمل اور علامات ایک جیسے ہوں ایک مریض مختلف اوقات میں ایک جیسا ردعمل اور علامات ظاہر کرتا ہو۔ لیکن شخصی موازنہ قابل قبول نہیں ہو سکتا اس کو زیادہ مریضوں پر تمام تغیر پذیر اصولوں کے ساتھ لاگو کرنا پڑیگا جو کہ نباتاتی دوا کی اثر پذیری کو باقاعدہ منطقی عمل سے جانچنے کی بنیاد ہے۔

ہمہ گیری:

نباتاتی دوا کی ہمہ گیر طور پر اثر پذیری کا مطلب یہ ہے کہ علاج معالجہ کے اثرات چند گنے چنے مریضوں سے متوقع نہیں ہوتے بلکہ آبادی کے اکثر مریضوں پر ان کے ماضی۔ حال اور مستقبل کو در پیش رکھتے ہوئے عمل پذیر ہو جیسا کہ آبادی کا حوالہ ہمہ گیری کی روح ہے۔ گو آبادی کے تمام مریض صحت یاب نہیں ہو سکتے لیکن کسی بھی علاج کو لائق آفریں کہنا ہو تو آبادی کے اکثر مریضوں کیلئے شفاء بخش ہونا چاہیئے بہ نسبت ان مریضوں کے جن کا علاج نہ کیا گیا ہو یا کسی اور مسلمہ طریقہ علاج کو اپنایا گیا ہو کیونکہ دراصل علت کا انحصار زیادہ طور پر ہمہ گیری نظریہ شفاء پر ہے۔ نتیجے کے طور پر چونکہ مستقبل کے علاج معالجہ کا علم نہیں لہٰذا ہمہ گیری کے متعین اصولوں کو مکمل آبادی پر منطبق نہیں کیا جا سکتا۔ نباتاتی دواؤں کو عرصہ دراز سے بغیر باقاعدہ منطقی عمل کے متعین شدہ اثر پذیری کے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہی بات کیمیائی دواؤں یعنی انسولین اور پنسلین کے متعلق کو کہی جا سکتی ہے۔ لیکن ان دواؤں کے

تاثیری اثرات اتنے واضح اور مسلمہ ہیں کہ باقاعدہ مطبی عمل غیر ضروری اور غیر اخلاقی خیال کیا جاتا ہے۔ لیکن نباتاتی دواؤں کے مطبی ٹیسٹ کے بغیر مفید اثرات کا تعین نہیں کیا جاسکتا۔ سوال یہ ہے کہ ماضی کے تجربات کو اور نباتاتی دواؤں کے مثبت اثرات کو علت کے لئے کیونکر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اصولاً ماضی کے تجربات میں دوا کی اثر پذیری اور مؤثر و محفوظ علاج کے متعلق گراں قدر معلومات ہوتی ہیں۔ لہٰذا ان تجربات کو نباتاتی دوا کی مثبت تاثیر و خوبی اور تحفظ کے تعین کیلئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ بشرطیکہ مطبی عمل کے کلیدی اصول ہدف کا حصول۔ علت اور ہمہ گیری کے تین اصولوں پر عملدرآمد کی ضمانت کی سہولت موجود ہو۔

لہٰذا اس اہم اور ضروری عمل کے حوالے سے اطباء کرام کی خصوصی توجہ مبذول کرانے کی جسارت کی جاتی ہے کہ وطن عزیز میں معیاری دواسازی کی حوصلہ افزائی اور غیر معیاری دواؤں کی حوصلہ شکنی کا فریضہ سرانجام دیں تاکہ ملک میں معیاری دواسازی کا کلچر پیدا ہو اور ملکی صحت یونانی دواسازی میں انقلابی پیش رفت کو ممکن بنایا جاسکے۔ (۷۳)

(بحوالہ یورپین فائیٹو ٹیلی گرام آفیشل نیوز لیٹر آف ایسکوپ نیدرلینڈ شمارہ ۶)

حمیدی

مفردات اور ان کے بدل

عقاقیر جڑی بوٹیوں کو کہا جاتا ہے مسلم اطباء نے عقاقیر پر بہت زیادہ ریسرچ کی ہے اور مفرد ادویہ کے بارے میں مکمل معلومات حاصل کی ہیں۔ اس سلسلہ میں ایک اہم کام جو کیا گیا ہے وہ ان مفرد ادویہ کے بدل کا ہے۔ اطباء کرام دواساز اور ماہرین کو تو متبادل مفردات کا علم ہوگا لیکن ایک عام آدمی جب کوئی نسخہ خود تیار کرنا چاہتا ہے اور اسے نسخہ میں شامل مفردات میں سے کوئی جزو دستیاب نہیں ہوتا تو وہ پریشان ہو جاتا ہے۔

عام قاری کیلئے قومی صحت میں مفردات اور ان کے بدل کے عنوان سے ایک سلسلہ شروع کیا گیا ہے اور کوشش کی گئی ہے کہ مفرد دوا کا معروف نام دیا جائے تاکہ سمجھنے میں آسانی رہے۔ یہ اس سلسلہ کی نویں قسط ہے۔

نام مفردات	خواص	مقدار خوراک	بدل
زعفران	قلب و دماغ کو تقویت دیتا ہے جگر کو قوت دیتا ہے۔	۱گرام سے ۲گرام	تخم اترج، قسط اور تج
زمرد	مفرح و مقوی اعضاء رئیسہ	۵۰۰ ملی گرام سے ۱گرام ۱۲۵ ملی گرام سے ۲۵۰ ملی گرام	مرجان
ساگودانہ	زود ہضم اور ہلکی غذا	جس قدر ہضم ہو سکے	اراروٹ
ستاور	مقوی باہ اور مغلظ منی ہے	۷گرام سے ۱۰گرام	حب الصنوبر
سپاری	سیلان خون میں مفید ہے۔ رطوبات کو خشک کرتی ہے۔	۳گرام سے ۵گرام	صندل
پستان	بلغم کو خارج کرتا ہے۔ صفراء کی حدت کو کم کرتا ہے۔ ملین ہے۔	۹ دانہ سے ۱۵ دانے	خطمی
سداب	ورموں کو تحلیل کرتا ہے۔ کاسر ریاح ہے۔ پیشاب لاتا ہے۔	۳گرام سے ۵گرام	صعتر فارسی انغاع
سداسہاگن	پتے مسکن تاثیر کے حامل ہیں۔ مرض سوزاک میں مستعمل ہے۔	۶گرام سے ۱۰گرام	بکن بوٹی
سرخس	زخموں کو خشک کرتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کرتا ہے۔	۳گرام	کمیلہ
سرسوں	اس کا روغن مقوی بدن ہے۔ سرسوں کے پتوں کا ساگ پکا کر کھایا جاتا ہے مالش کرنے خارش اور امراض جلدیہ میں مفید ہے۔	(تخم) ۳گرام سے ۵گرام	تخم ترہ تیزک
سرکہ	قابض ہے۔ مسکن درد ہے۔ غذا کو ہضم کرتا ہے۔ بھوک لگاتا	۶گرام سے ۱۰گرام	آب لیموں/ شراب

	ہے اور صفراء کو کم کرتا ہے۔		
سرمہ	مقوی چشم ہے۔ حابس خون ہے۔ عفونت کو دور کرتا ہے۔	آنکھوں میں سلائی سے لگائیں	سیسہ
سردائی	مغلظ منی ہے۔ مقوی بدن ہے۔ صفراء کو دور کرتا ہے۔	۳ گرام سے ۵ گرام	آب برگ چقندر
سریشن ماہی	حابس ہے۔ مرض سل میں مفید ہے۔	۱ گرام سے ۲ گرام	سریش
سقموتیا	مسہل ہے۔ دردسر، جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔	۱/۲ گرام سے ۱ گرام	ایلوا/ہلیلہ
سقنقور	مغلظ اور مقوی باہ ہے۔ فالج لقوہ رعشہ میں مفید ہے۔	۳ گرام سے ۵ گرام	ریگ ماہی
سلاجیت	مقوی معدہ وگردہ مثانہ ہے۔ مغلظ منی ہے۔ مقوی باہ ہے۔	۱/۲ گرام سے ۱ گرام	مومیائی (۷۴)

حمیدی

* * *

مفردات اوران کے بدل

عقاقیر جڑی بوٹیوں کو کہا جاتا ہے۔ مسلم اطباء نے عقاقیر پر بہت زیادہ ریسرچ کی ہے اور مفرد ادویہ کے بارے میں مکمل معلومات حاصل کی ہیں۔ اس سلسلہ میں ایک اہم کام جو کیا گیا ہے وہ ان مفرد ادویہ کے بدل کا ہے۔ اطباء کرام، دوا ساز اور ماہرین کو تو متبادل مفردات کا علم ہوگا لیکن ایک عام آدمی جب کوئی نسخہ خود تیار کرنا چاہتا ہے اور اسے نسخہ میں شامل مفردات میں سے کوئی جزو دستیاب نہیں ہوتا تو وہ پریشان ہوجاتا ہے۔

عام قاری کیلئے قومی صحت میں ''مفردات اوران کے بدل'' کے عنوان سے ایک سلسلہ شروع کیا گیا ہے اور کوشش کی گئی ہے کہ مفرد دوا کا معروف نام دیا جائے تا کہ سمجھنے میں آسانی رہے۔ یہ اس سلسلہ کی تیسری قسط ہے۔

نام مفردات	خواص	مقدار خوراک	بدل
بہی دانہ	مسکن حرارت ہے۔ اس کا لعاب کھانسی حلق کی خشونت میں استعمال کیا جاتا ہے۔	۳ گرام سے ۵ گرام	اسبغول
بہمن سرخ/سفید	یہ دو قسم کی ہوتی ہے۔ سرخ وسفید مفرح و مقوی قلب ہے۔ مادہ تولید کو بڑھاتی ہے۔ مقوی باہ ہے۔	۵ گرام سے ۷ گرام	دونوں کا بدل تودری اموصلی
بھنگرا	مقوی باہ ہے۔ مصفی خون ہے۔ کاسرریاح ہے۔	برگ ۵ گرام سے ۷ گرام تخم ۱ گرام سے ۳ گرام	بنولہ
بہی	مفرح اور مقوی دل ودماغ	۱۰ گرام سے ۵۰ گرام	امرود/سیب
بیج بند	احتلام سرعت اور رقت کو دور کرتا ہے۔	۳ گرام سے ۵ گرام	مغز تخم تمر ہندی

بیدانجیر	فالج لقوہ رعشہ قولنج استسقاء جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔	مغز تخم بیدانجیر ۳ دانے سے ۵ دانے برگ بیدانجیر ۷ گرام سے ۱۲ گرام	جمال گوٹہ
بید سادہ	مقوی و مفرح قلب	تازہ پتوں کا پانی ۲۵ گرام سے ۵۰ گرام	عرق نیلوفر
ببر بہوٹی	مقوی باہ و اعصاب	آدھی سے ایک عدد	مال کنگنی
پان	مفرح قلب کاسر ریاح مقوی معدہ و جگر	حسب ضرورت ورموں کو تحلیل کرنے کیلئے تیل لگا کر گرم کر کے باندھتے ہیں۔	قرنفل
پرسیاؤشان	پیشاب آور ہے مدر حیض ہے۔ ورم کو تحلیل کرتا ہے بلغم کو صاف کرتا ہے۔	۵ گرام سے ۷ گرام	بنفشہ و اصل السوس
پستہ	مقوی قلب و دماغ، مقوی باہ ہے۔ بدن فربہ کرتا ہے۔	۶ گرام سے ۱۲ گرام	مغز بادام شیریں
پلاس	قابض ہے۔ مادہ تولید گاڑھا کرتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے۔ مقوی باہ ہے۔	کونپل ۳ گرام سے ۵ گرام پوست ۵ گرام سے ۱۲ گرام	برگ شفتالو
پلاس پاپڑہ	کاسر ریاح ہے۔ مفرح ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کرتا ہے۔	ایک گرام تک	رائی
پنبہ دانہ	مقوی باہ، مولد منی، مخرج بلغم ہے۔	۳ گرام سے ۷ گرام	تخم کیکر اور قرطم
پنواڑ	مصفی خون۔ بواسیر میں مفید ہے۔ خارش برص اور امراض جلد میں موثر ہے۔	۱ گرام سے ۳ گرام	باپچی
پوست انار	قابض ہے۔ ورموں کو تحلیل کرتا ہے۔ بواسیر میں مفید ہے۔	۳ گرام سے ۵ گرام	زرورد
پودینہ	درد کو سکون دیتا ہے۔ پیشاب آور ہے۔ پیٹ درد کو فائدہ دیتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔	۳ گرام سے ۵ گرام	پودینہ نہری
پوست خشخاش	سکون آور ہے۔ دردوں کو تسکین دیتا ہے۔ نیند لاتا ہے۔	۱ گرام سے ۲ گرام	افیون بہت قلیل مقدار میں
پھٹکوی	حابس ہے۔ آشوب چشم میں عرق گلاب میں ملا کر محلول بناتے ہیں۔	۱/۴ گرام سے ۱/۲ گرام	پھٹکوی سرخ (۷۵)

مفردات اور ان کے بدل

عقاقیر جڑی بوٹیوں کو کہا جاتا ہے۔ مسلم اطباء نے عقاقیر پر بہت زیادہ ریسرچ کی اور اپنے تجربات کو مرتب کر کے مختلف کتب کے ذریعہ مفاد عامہ کیلئے شائع کیا۔ ان اطباء کرام نے مفرد ادویہ کے بارے میں مکمل معلومات حاصل کی ہیں۔ ان کی جائے پیدائش، کن موسم میں ہوتی ہیں۔ ان کا مزاج کیا ہے۔ ان کی شناخت کیا ہے۔ انکے فوائد کیا ہیں۔ کن مرکب ادویہ میں یہ استعمال کی جاتی ہیں اور ان کی مقدار خوراک کیا ہے۔ یہ معلومات اس قدر جامع اور مکمل ہیں کہ طب کے طالب علم کے علاوہ عام قاری بھی اس سے استفادہ کر سکتا ہے۔ اطباء کرام نے اس سلسلہ میں ایک خاص کام جو کیا ہے۔ وہ ان مفرد ادویہ کے بدل کا ہے۔ اگر کسی وجہ سے کسی نسخہ کے اجزائے نسخہ میں سے کوئی مفرد دوا نہیں مل رہی تو اس نسخہ کو مکمل کرنے کیلئے اس دوا کا بدل جو ان ہی خواص اور مزاج کا حامل ہو شامل کیا ہے اور اس کی مقدار خوراک کیا

ہوگی۔ یہ ایسا کام ہے جس سے مفردات کے علم کو ہر لحاظ سے مکمل کر دیا ہے۔

اطباء کرام دواساز اور ماہرین کو تو ان متبادل مفردات کا علم ہوگا لیکن ایک عام آدمی جب خود کوئی نسخہ تیار کرنا چاہتا ہے اور اسے نسخہ میں شامل مفردات میں سے کوئی جزو دستیاب نہیں ہوتا تو وہ پریشان ہو جاتا ہے۔

عام قاری کیلئے قومی صحت میں مفردات اور ان کے بدل کے عنوان سے ایک نیا سلسلہ شروع کیا جا رہا ہے۔ اس سلسلہ کی تیاری میں مفردات کی مختلف کتب سے استفادہ کیا جائے گا تاکہ قاری کو صحیح اور مکمل معلومات دی جا سکیں۔ یہ بھی کوشش کی جائے گی کہ مفرد دوا کا معروف نام دیا جائے تاکہ سمجھنے میں آسانی رہے۔

نام	مختلف خواص	مقدار خوراک	بدل
اسپند۔ (حرمل)	آنتوں کی ریاح کو تحلیل کرتا ہے۔ استسقاء یرقان دمہ قولنج میں مفید ہے۔	۲ گرام سے ۴ گرام	تخم سداب
اسگند	مقوی باہ ہے۔ مغلظ منی ہے۔ جریان۔ رقت منی میں مفید ہے۔ کھانسی دمہ میں بھی مفید ہے۔ بلغم کی خرابی کو دور کرتا ہے۔	۳ گرام سے ۵ گرام	بہمن سفید
اشق	شہد میں ملا کر پرانی کھانسی اور تنگی تنفس میں استعمال کراتے ہیں۔ جوڑوں کے درد اور نقرس میں مناسب ادویہ کے ہمراہ استعمال کیا جاتا ہے۔	۱۲۵ ملی گرام سے ۱۸۱ ملی گرام	جاؤشیر
افتیمون ولائتی	افتیمون کو امراض سوداوی مثلاً جنون مالیخولیا مرگی کے امراض میں استعمال کرایا جاتا ہے۔	۳ گرام سے ۵ گرام	افسنتین
افیون	مسکن ہونے کی وجہ سے دردسر، درد اعصاب درد کمر، وجع مفاصل میں مفید ہے۔	۲ چاول سے ایک رتی	اجوائن خراسانی
اگر۔ (عود)	مقوی اعضائے رئیسہ و مقوی معدہ ہے۔ بھوک کی کمی کو دور کرتا ہے۔ جوارش عود اس کا مشہور مرکب ہے۔ مقوی باہ ادویہ میں شامل کیا جاتا ہے۔	۳ گرام سے ۴ گرام	دار چینی
الائچی خورد	مفرح قلب، ابکائی، متلی اور قے کو روکتی ہے۔ نظام ہضم کو قوی کرتی ہے۔	تخم الائچی ۱۲۵ گرام سے ایک گرام	الائچی کلاں، کبابہ حب بلسان
املی	مفرح، مسکن صفراء، حدت خون کو تسکین دیتی ہے۔ صفراوی بخاروں میں اس کا شربت موثر ہے۔	۲ گرام سے ۴ گرام	آلو بخارا زرشک
انجیر	ملین ہے۔ بلغم کو صاف کرتی ہے۔ پیشاب آور ہے۔	دو تین عدد	مویز منقی
اندرجو	مقوی باہ۔ مولد منی۔ پیشاب آور اور پتھری کو توڑتی ہے۔ بواسیر ریحی میں موثر ہے۔	۲ گرام سے ۳ گرام	بہمن/تودری
اناناس	مفرح، مقوی قلب ہے۔ حرارت کو تسکین دیتا ہے۔	۲ گرام سے ۵ گرام	بہی/سیب

	پیشاب آور ہے۔ حیض کو جاری کرتا ہے۔		
انگور	مقوی بدن ہے۔ خون پیدا کرتا ہے۔ پیشاب آور ہے۔ ملین ہے۔ زود ہضم ہے۔	جس قدر ہضم ہو سکے	مویز منقی
انیسون	سدوں کو کھولتی ہے۔ ریح کو خارج کرتی ہے۔ بلغم کو صاف کرتی ہے۔ پیشاب آور ہے۔	۲ گرام سے ۵ گرام	بادیان/تخم شبت
اونٹ کٹارا	مقوی معدہ، پیشاب آور، ورموں کو تحلیل کرتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔	۳ گرام سے ۵ گرام	انجران
ایلوا	ملین ہے۔ مقوی معدہ و جگر ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو ختم کرتا ہے۔ حیض کو جاری کرتا ہے۔	ایک رتی سے ۴ رتی	تربد (۷۶)

حمیدی

* * *

استفادہ

اس کتاب کی تالیف میں جن رسالہ جات و کتب سے مدد لی گئی۔

-1 قاضی ایم اے خالد

-2

-3 حکیم ملک محمد عبداللہ میانوالی

-4 حکیم حامد محمود

-5 حکیم عطاء الرحمٰن عمر

-6 ڈی ایچ۔ رشید الدین احمد متین چوہدری اسرار حکمت اکتوبر 1988ء

-7 عمران شاہ تیموری

-8 اناج ہمدرد صحت دسمبر 1979ء

-9 چنے کی غذائی اور دوائی قدریں، ہمدرد صحت جون 1982ء

-10 معظم علی شاہ حیدر۔ ہمدرد صحت جنوری 1998ء

-11 گوبھی۔ ہمدرد صحت فروری 1990ء

-12 حکیم محمد حضر حیات کھرل ہمدرد صحت اگست 1996ء

-13 سردار رشید۔ قومی صحت نومبر 1994ء

-14 حکیم عبدالحفیظ طاہر چوہان۔ قومی صحت نومبر 1994ء

-15 زبیر احمد رانا ایم ایس سی (زراعت) طبیب حاذق جولائی 1993ء

-16 ایس اے حکیم قادری۔ اسرار حکمت اکتوبر 1988ء

-17 حکیم ایس ایم اقبال۔ اسرار حکمت اکتوبر 1998ء

18- پروفیسر حکیم سید محمد ادریس بخاری۔ قومی صحت اپریل 1994ء

19- پروفیسر حکیم سید محمد ادریس بخاری۔ قومی صحت جنوری 1996ء

20- حکیم ملک محمد عبداللہ۔ قومی صحت جنوری 1996ء

21- حکیم حامد محمود عبداللہ۔ قومی صحت جنوری 1996ء

22- ایک اہم بوٹی۔ ہمدرد صحت جولائی 1986ء

23- چائے Science Weekly جون 1989ء

24- حکیم محمد رمضان اطہر، رہنمائے صحت جنوری 1997ء

25- حکیم محمد اعجاز فاروقی ماہنامہ قومی صحت اگست 1996ء

26- بنت فضل، اردو ڈائجسٹ اکتوبر 2004ء

27- سردار رضوی، راہنمائے صحت نومبر 1997ء

28- حکیم عابد مجید مدنی، راہنمائے صحت ستمبر، اکتوبر 1997ء

29- حکیم افتخار یوسف زئی، راہنمائے صحت ستمبر، اکتوبر 1997ء

30- حکیم محمد عثمان۔ اسرار حکمت، مئی 1995ء

31- ڈاکٹر خالد محمود، جنوری فروری 1999ء

32- علم جڑی بوٹی (عام) کنول، رسالہ مستانہ جوگی ستمبر 1941ء

33- مجربات رسالہ مستانہ جوگی ستمبر 1941ء

34- کافور کا درخت اور کافور، نومبر 1941ء

35- ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ، جنوری 1987ء

36- ہیدی مَن۔ ہمدرد صحت جون 1997ء

37- حکیم راحت نسیم سوہدروی، ہمدرد صحت مئی 2000ء

38- سلطان محمود خان۔ اردو ڈائجسٹ مارچ 1983ء

39- سید فضل اللہ قادری

40- منظر امام۔ ماہنامہ۔ یمن کراچی

41- حکیم محمد عبداللہ۔ اردو ڈائجسٹ۔ اگست 2004ء

42- مرچ کے فائدے۔ ہمدرد صحت، اگست 1991ء

43- حکیم محمد منیر اختر، طبیب حاذق، دسمبر 1993ء

44- حکیم نور احمد، طبیب حاذق، اکتوبر 1993ء

45- افسنتین، طبیب حاذق، اکتوبر 1989ء

46- چوہدری محمد آصف، دسمبر 1992ء

47- حکیم سید ادریس بخاری، طبیب حاذق، ستمبر 1994ء

48- عبداللطیف ٹیپو چوہان، اسرار حکمت، اگست 1987ء

49- ڈاکٹر خالد غزنوی، ہمدرد صحت، جنوری 1988ء

50- سید رشید الدین احمد، ہمدرد صحت، جنوری 1988ء

51- طبیب بشیر احمد ظفر، اسرار حکمت لاہور، فروری 1990ء

52- حکیم عرفان احمد علی، اسرار حکمت لاہور، فروری 1993ء

53- افسنتین، ہمدرد صحت، مارچ 1990ء

54- قیمتی دوائی پودے، ہمدرد صحت، ستمبر 1996ء

55- جڑی بوٹیوں سے علاج، اسرار حکمت، اکتوبر 1990ء

56- حکیم ملک محمد عبداللہ، میانوالی، ہمدرد صحت، جولائی 1996ء

57- نرگس، پھولوں کی اصلی طاقت، ہمدرد صحت، جولائی 1996ء

58- ہمایوں مرزا، قومی ڈائجسٹ، دسمبر 1989ء

59- جڑی بوٹیوں کی چائے، ہمدرد صحت، فروری 1992ء

60- ستیاناسی، اسرار حکمت، لاہور، فروری 1990ء

61- خدیجہ آفاق، اردو ڈائجسٹ، مارچ 1995ء

62- ایک حیرت انگیز بوٹی، قومی ڈائجسٹ، مارچ 1995ء

63- محسن فارانی، اردو ڈائجسٹ، فروری 1998ء

64- حکیم حمید الدین بقائی، اسرار حکمت، لاہور۔ اگست۔ ستمبر 1987ء

65- حکیم محمد طارق محمود چغتائی، اسرار حکمت، لاہور۔ اگست۔ ستمبر 1987

66- حکیم طارق عبداللہ، قومی صحت۔ جون 1997ء

67- پیاز خون کے دباؤ کو کم کرتی ہے، طبیب حاذق، اپریل 1992ء

68- حکیم سید اختر علی شاہ بخاری، قومی صحت، اگست 1998ء

69- برہمی بوٹی، قومی صحت، جولائی 1997ء

70- حکیم اختر حسین نسیم، ضیاء الحکمت، دسمبر 1995ء

71- اشنہ بحری، ہمدرد صحت، جون 1982ء

72- لوہا یا فولاد، طبیب حاذق، جون 1990ء

73- حکیم ملک محمد عبداللہ طبیب حاذق

74- مفردات اور ان کے بدل، قومی صحت، مئی 1997ء

75- مفردات اور ان کے بدل، قومی صحت، اکتوبر 1996ء

76- مفردات اور ان کے بدل، قومی صحت، اگست 1996ء

حمیدی

☆☆☆☆☆